Unterrichtspläne für den Turnbetrieb an den bayerischen Mittelschulen

von

Hans Mayr,
Gymnasialturnlehrer.

II. Teil.

(6—9. Klasse des Humanistischen und Realgymnasiums.)

Programm

des

K. Humanistischen Gymnasiums Kaiserslautern

für das

Schuljahr 1892/93.

Kaiserslautern
1893.

Seit dem Erscheinen des 1. Teiles dieser Unterrichtspläne (1888) hat die Reform der bayerischen Gymnasien ändernd in unsere Schulordnung eingegriffen. Für das Turnen brachte sie, wenn man von der Erlaubnis zur Einrichtung eigener Spielstunden absieht, nichts Neues; es wurde dem Turnunterrichte weder etwas genommen, noch etwas gegeben. Doch berührte ihn speciell die Verrückung des Schuljahres um 20 Tage nach vorn näher, ja es liegt hierin für diesen Unterrichtszweig sogar ein Gewinn, weil für 17 heiße Julitage, die das Turnen im Freien mehr oder weniger beeinträchtigten, 20 schöne, milde Herbsttage eingetauscht wurden. Daß bei der Ausarbeitung der vorliegenden Unterrichtspläne auf diesen Umstand Rücksicht genommen ist, wird ersichtlich sein aus der Zahl und Art der auf die ersten Schulwochen gelegten Spiele, aus den für dieselbe Zeit vorgesehenen Dauerlaufübungen, aus der Auswahl der für diese Tage bestimmten Geräte (thunlichst tragbar) rc.

Die dem Turnunterricht zugestandene überaus knapp bemessene Zeit drängt natürlich zu weitgehendster Sparsamkeit und peinlichster Ausnützung derselben; denn der zu verarbeitende Übungsstoff ist ungemein umfangreich und neben dieser ernsten Arbeit soll doch auch das fröhliche Spiel nicht verkürzt werden. So weit es die Enge des Gewandes gestattete, ist der letzteren Forderung Rechnung getragen. Dabei ist unberücksichtigt gelassen worden, daß da oder dort etwa eigene Spieltage oder Spielstunden gewünscht oder vielleicht auch schon eingerichtet wurden; denn ich halte dafür, daß das Spiel unbedingt in den Bereich des Turnunterrichtes einbezogen bleiben muß und daß wir unsere Gymnasiasten (wie von jeher!) in der Turnstunde zeitweilig auch des Spieles sich erfreuen lassen und zwar im Herbst und Frühjahr fleißiger als in den ungünstigen Wintermonaten. Von den Spielen sind diejenigen ausgewählt, welche für die hiesigen Platzverhältnisse sich eignen. Aus diesem Grunde mußte leider z. B. der

„Malball" wegfallen, weil mein Turn- und Spielplatz ein Quadrat von 20 m Seitenlänge bildet. Dagegen sind einige Spiele aufgenommen, welche das „Programm für den Turnunterricht rc." nicht nennt. Das „Geierspiel", das „Steinspiel", der „Kreisball", das „deutsche Ballspiel"*) eignen sich für ganze Klassen vorzüglich und werden hier leidenschaftlich gern gespielt. Die dazu nötigen äußerst billigen Geräte hat seinerzeit jeder einzelne Schüler nach meiner Angabe selbst beigebracht und bei seinem Weggang der Anstalt „gestiftet."

Um möglichst ausreichende Zeit für den Gang des Spieles zu gewinnen, ist dasselbe fast immer mit Kletterübungen in eine Stunde zusammengelegt, weil diese bei Massenbeschäftigung nur verhältnismäßig ganz wenig Zeit in Anspruch nehmen. Für die letzteren selbst ist in der Hauptsache von der Bestimmung nach „Stangenhöhen" Abstand genommen, weil bei den durchaus nicht einheitlichen Höhenverhältnissen unserer Hallenräume mir ein derartiger Maßstab als zu unbestimmt erscheint. Um aber eine Beobachtung der in den Unterrichtsplänen angenommenen Maße zu ermöglichen, dürfte es sich empfehlen, an der hinter den Kletterstangen bezw. Tauen befindlichen Wand in Meterabständen vom Boden Querstriche anbringen und diese an entsprechenden Stellen (an den beiden Enden und in der Mitte) mit Ziffern versehen zu lassen. Der Schüler selbst ist dann im Stande, seine Leistung zu kontrollieren, bezw. in manchem Falle durch eine besondere Willensanstrengung dieselbe auf das nötige Maß zu steigern.

Die Anforderungen im Sprung sind zum Zwecke der Erzielung eines schönen Sprunges in sehr mäßigen Grenzen gehalten; doch ist dadurch eine Erhöhung derselben für gute Schüler nicht ausgeschlossen, da die angegebenen Maße eben (wie bei den Kletter- und Hangelübungen an den Stangen und Tauen) nur Mittelmaße sind. Um die Gelegenheit zur Sprungübung mit gleichzeitiger Rücksicht auf Zeitersparnis nach Möglichkeit zu vermehren, behandle ich den Freisprung meist als Gemeinübung, indem an 4 m langen Schnüren gleichzeitig wenigstens 3 Schüler üben, so daß stets 9—10 Schüler zusammen den Sprung ausführen können.

Auch alle übrigen Geräteübungen sind der Hauptsache nach als Gemeinübungen gedacht, was natürlich zur Voraussetzung hat, daß die Geräte in entsprechender Anzahl (mindestens dreifach) vorhanden sind. Für die Übungen an Reck, Barren und Pferd habe ich das

*) S. „Guts Muths, Spiele."

einschlägige vorzügliche Werkchen von Herrn Direktor Maul zu Grunde gelegt*)

Das Geräteturnen tritt naturgemäß in den vier oberen Gymnasialklassen immer mehr in den Vordergrund, während die Freiübungen allmählich ganz aus dem Übungsplane verschwinden. An deren Stelle treten die Eisenstabübungen, und es dürfte wohl nirgends Bedenken erwecken, daß für die beiden obersten Klassen auch das Keulenschwingen herangezogen wurde. Die Einführung dieser neueren Turnart in unseren Schulunterricht empfiehlt sich aus den verschiedensten Gründen und wird um so leichter werden, als demnächst aus der Hand eines hervorragenden Praktikers**) ein Werkchen über Keulenschwingen in Gestalt einer Sammlung von Übungsgruppen erscheinen wird, das von der gesamten Turnlehrerschaft mit Freuden begrüßt werden dürfte, weil es, den Weg systematischer Aufzählung aller denkbaren Übungsmöglichkeiten verschmähend, durch die dargebotenen Beispiele schnell und erfolgreich in das Verständnis des ziemliche Gewandtheit im Combinieren erfordernden Gebietes einführt.

Die allmählich bis zu Bewegungen im Reihenkörpergefüge sich steigernden Ordnungsübungen werden, namentlich in den obersten Klassen, ausschließlich unter Stabbelastung vorgenommen, so zwar, daß der Stab abwechselnd auf die rechte oder linke Hand gestellt oder schräg über die rechte oder linke Schulter gelegt, getragen wird. Öfters auch und zwar insbesondere bei der Einübung des Straffschrittes in der Umzugslinie wird der Stab quer über den Rücken in beiden Ellenbogen liegend getragen, und hier dient die Stabbelastung vorzugsweise zur Erzielung einer möglichst schönen Körperhaltung. Den Straffschritt selbst, denke ich, wollen wir Turnlehrer trotz des darob von gewisser Seite erhobenen Einspruches ruhig beibehalten, und wir werden uns dadurch einerseits ein vorzügliches Mittel zu möglichster Steigerung körperlicher Spannkraft erhalten, andererseits erfahrungsgemäß auch den Dank aller späteren „Gedienten" sichern.

---

*) „Turnübungen an Reck, Barren, Pferd und Schaukelringen ꝛc." von Alfred Maul, Karlsruhe.

**) Räuber-Straßburg.

VI. Klasse.

Als Klassenziel setzt hier das „Programm für den Turnunterricht an den hum. und real. Mittelschulen des Königreichs Bayern" fest:

„Freiübungen, meist nur mehr in Verbindung gebracht mit Stabübungen. Gehen mit Drehungen. Regelrechter Schritt und Haltung. Schnellgehen und Schnellaufen. Dauergehen und Dauerlauf (letzterer nicht über 9 Minuten). Straffschritt. Bildung des Reihenkörpers. Reihungen der Reihen im Geh- und Laufschritt und meist unter Stabbelastung ausgeführt. Diese Übungen auch mit bisher erlernten in zahlreiche Verbindungen gebracht. Sprung: Ohne Sprungbrett: 0,8 m hoch, 1,4 m tief, 1,1 m weit. Mit Sprungbrett: Hochweitsprung (0,65 m hoch und 1,15 m weit), Weitsprung 1,5 m. Stab: Stabschwünge. Wagrechte Leiter: Klimmziehen. Beugehang. Hangeln im Streck- und im Beugehang. An 2 Stangen: Klimmziehen; Aufhangeln bis wenigstens zur Hälfte der Stangenhöhe. Wanderklettern (wenigstens 20 Stangen). 1 Stange: Klimmziehen. Aufhangeln im Beugehang wenigstens bis zur Hälfte der Stangenhöhe. Klettertau: Aufklettern mit verschiedenen Kletterschlüssen. Reck: Klimmziehen. Aufschwung mit verschiedenen Griffen am scheitelhohen Reck. Knie- und Bauchwelle. Durchziehen im Sturzhang. Bock: Kehr- und leichte Drehsprünge. Grätschsprung als Weitsprung (mit 0,4 m abgerücktem Sprungbrett.) Pferd: Vorübungen; Quer- und Seitsitze. Leichte Übungen aus dem Quersitz. Barren: Streckstützhüpfen. Übungen im Unterarmstütz. Ein- und Ausspringen über einen Holm aus dem Stand am Ende des Barrens. Beuge-Liegestütz. — Schwingen im Streckstütz (wenigstens 6 Schwünge vor- und rückwärts über die Holmhöhe). — Barrenspringen: Hintersprünge. Aufsitze auf einem Holm. Stemmbalken (resp. Schwebebaum) hüfthoch gestellt: Aufsitze mit Wendeschwung. Auf- und Durchhocken. Gehen und Laufen auf dem Schwebebaum. Spiele: Zieh- und Schiebekämpfe. Ringvorübungen, Wettkämpfe Dreischlag. Fuß- und Grenzball. Im Freien: Jagd. Barlauf."

Unterrichtsplan für die VI. Klasse.

1. Stunde. Ordnungsübungen: Reihungen zu Vieren ohne und mit „Ziehen", Dauerlauf 6 Minuten.

Barren (schulterhoch): Aus dem Außenquersitz vor der Hand am Barrenende Schraubenaufsitzen in den Grätschsitz hinter den Händen; Zwischenschwung in den Liegestütz vorlings (auch mit Auflegen nur eines Fußes) und in diesem Armbeugen und -strecken. Nach einem Vorschwung Niedersprung vorwärts oder nach einem Zwischenschwung Ausspreizen über 1 Holm. — Mit dem Armbeugen auch das gleichzeitige Senken eines Beines verbunden.

2. Stunde. Übungen mit dem Eisenstab: Stabschultern in 3 Zeiten. Hochschwingen der Arme nach Jäger'scher Art, auch mit Beiordnung von Rumpf- und Beinthätigkeiten in den entsprechenden Zeiten (3—6, 11—14).

Hochsprung: ohne Brett aus dem Stand mit und ohne Vorhupf bis zu 75 cm Höhe.

3. Stunde. Übungen mit 2 langen Stäben: III 4 mit III a—h des 1. Teiles*)

Klettertau: Hüpfen in den Streckhang an 1 Tau, desgl. in den Beugehang; auch mit beigeordneten Beinthätigkeiten. Klimmziehen.

Spiel: Geierspiel.

4. Stunde. Bock (hüfthoch langgestellt): Aus dem Stand vor dem Bock (ein- oder mehrmaliger) Aufsprung durch den Stütz mit Rückschwingen der geschlossenen Beine. — Mit dem Rückschwingen auch Rumpfdrehen verbunden. — Mit Anlauf und Absprung auf dem 20—30 cm abgerückten Sprungbrett den Grätschsprung über den hüfthohen Bock. — Dauerlauf 6½ Minuten.

Reck (scheitelhoch): Klimmziehen mit Kammgriff. — Aus dem Seitstand Überdrehen in den Sturzhang mit gestreckten und gebeugten Hüften; Knieaufschwung neben der gleichseitigen Hand; Knieabschwung — oder Ausspreizen in den Vorlingsstütz und Niedersprung rückw. — oder ½ Drehung im Seitsitz auf einem Schenkel und dann Ausspreizen und Niedersprung.

5. Stunde. Ordnungsübungen mit Stabbelastung: Schwenkungen in Viererreihen. — Schwungspreizschritt in gebundenen Reihen.

Wagrechte Leiter: Hangeln im Seit- und Querstreckhang an den Holmen. — Verschiedene Griffweisen. Klimmziehen mit Kamm-

*) „Übungen mit langen Stäben" v. Mayr. Hof, R. Lion.

griff. — Vorwärtsgehen auf dem Schwebebaum. Verschiedene früher erlernte Schrittarten.

6. **Stunde.** Freiübungen: Grätschhüpfen mit 1/4 und 1/2 Drehung beim Schlußhupf. — Beinspreizen und -schnellen.

Weitsprung: mit Brett von 150 cm ab.

7. **Stunde.** Übungen mit 1 langen Stab: IV 1—14 im Wechsel mit Hüpfen in die Grätsch- und Kreuzschrittstellung.

2 Kletterstangen: Klimmziehen. Klettern mit Kletterschluß an 1 Stange. — Bei Griff der Hände in Scheitelhöhe: Überdrehen in den Hock- und Strecksturzhang, in den Nest- und Schwimmhang und entweder wieder Zurückdrehen oder Weiterdrehen zum Niedersprung.

Spiel: Dreischlag.

8. **Stunde.** Schräge Leiter: Klimmziehen im Speichgriff an den Holmen, mit Kammgriff an der reichhohen Sprosse. — Aufsprung in den Beugehang an 1 Sprosse oder an beiden Holmen. Im Beugehang einmal Knie-, Fersenheben, Beingrätschen, -kreuzen. — Handlüften.

Stemmbalken (mit Pauschen): Mit beliebigem oder bestimmtem Anlauf Sprung durch den Stütz mit Griff auf beiden Pauschen ohne und mit Beinthätigkeiten. Aus dem Stand Aufsprung in den Stütz und in demselben Rumpf- und Beinthätigkeiten.

9. **Stunde.** Übungen mit dem Eisenstab: Das Hochschwingen der Arme wie in der 2. Stunde, hier aber in Verbindung mit Freiübungen im Hüpfen. Diese Übungen in Wechsel gebracht mit Gehen vor- und rückw. im geöffneten Reihenkörper. — Dauerlauf 7 Minuten.

Reck (brusthoch): Aus dem Seitstand und mit Ristgriff der Hände Aufsprung in den Streckstütz und Überspreizen mit gleichzeitigem Rücksenken in den Knieliegehang; Knieaufschwung vorw. — oder nach einem Zwischenschwung auch rückwärts; Ausspreizen mit sofortigem Niedersprung und Unterschwung in den Liegehangstand vorlings. In diesem Drehungen.

10. **Stunde.** Senkrechte Leiter: Steigen rücklings aufw., die Hände greifen über dem Kopf. Im Streckhang rücklings an 1 Sprosse Knieheben oder Spreizen eines Beines. Tiefsprung von einer Leitersprosse aus 90—110 cm Höhe.

Barren (hüfthoch): Mit Anlauf Einsprung (durch die Holmengasse, das Sprungbrett liegt vor dem Barrenende) möglichst in die Barrenmitte, Vorschwingen im Streckstütz zum Grätschsitz vor den Händen und aus demselben entweder die Kehre (ohne und mit Zwischenschwung) ohne oder mit 1/4 Drehung — oder Einschwingen

und die Schere rückwärts und dann die Kehre, — oder Einschwingen und die Wende. — Oder mit Vorgreifen der Hände Einschwung und Vorschwung wieder zum Grätschsitz — oder zur Kehre — oder nach einem Zwischenschwung die Schere rückw. ꝛc.

11. Stunde. Übungen mit 2 langen Stäben: IVc mit IIIi—r des 1. Teiles.

1 Kletterstange: Beugehang. Mehrmaliger Aufsprung in denselben. Dauerbeugehang.

Spiel: Geierspiel.

12. Stunde. Ordnungsübungen: „Windungen" und „Reihungen mit Ziehen."

Pferd: Hintersprünge. Mit beliebigem oder bestimmtem Anlauf (oder Angang) Sprung durch den Stütz mit Rückschwingen der Beine und mit Griff der Hände auf dem Kreuz oder auf dem Ort der Hinterpausche. — Aufsitze auf das Kreuz. Spreizabsitzen aus dem Seitsitz mit quergegrätschten Beinen.

13. Stunde. Übungen mit dem Eisenstab: Im Flankenring Schwungspreizschritt mit Stabführungen auf vierzeitige Dauer.

Reck (scheitelhoch): Aufsprung in den Seit- und Querbeugehang im Wechsel mit Niedersprung (mit jedem folgenden Aufsprung anderen Griff); im Beugehang Griffwechseln. — Abwechselnd mit diesen Übungen die Einübung des Unterschwunges aus dem Stand.

14. Stunde. Frei- und Ordnungsübungen: a. Ausfall auf 4 zeitige Dauer mit Wechselschwingen der Arme, b. Schwenkungen um einen Äußeren oder um die Mitte. — Wettklettern an 1 Stange.

Stemmbalken: Mit dem Aufsprung aus dem Stand Überspreizen eines Beines mit ¼ Drehung in den Quergrätschsitz. Weiterdrehen in den Seitstütz auf beiden Pauschen mit quergegrätschten Beinen, sodann Überspreizen vorwärts zum Niedersprung — oder in den Rücklingsstütz. — Im Quergrätschsitz Schwingen der Beine rückwärts in den Liegestütz oder zum Schließen (auch zum Kreuzen) der Beine über dem Gerät.

15. Stunde. Übungen mit 1 langen Stab: VI 14—20.

Hochweitsprung: 60 cm Höhe zu 110 cm Weite.

16. Stunde. Barren (schulterhoch): Das Armbeugen aus dem Querstreckstütz am Barrenende in den Knickstütz, zuerst in einer Zeit, dann mit Pausen in 2 oder 3 Zeiten. — Sprung in den Knickstütz und gleich den Niedersprung rückwärts; dasselbe 2 oder 3 mal hintereinander; endlich im Knickstütz 1 Vor- und Rückschwung zum Niedersprung.

2. Kletterstangen: Hangeln im Streckhang bis wenigstens 3 m über dem Boden. — Klimmziehen (wenigstens 3 Züge). — Hüpfen in den Hockstand auf 1 Bein und dann Wechselhüpfen.

Spiel: Ringvorübungen.

17. **Stunde.** Übungen mit dem Eisenstab: Übersteigen zur Schritt- oder Ausfallstellung, zur Spreizhaltung des steigenden Beines. Diese Übungen in Wechsel gebracht mit Rottenwogen (zeitlich oder räumlich verschieden) ohne oder mit vorausgehender oder nachfolgender Drehung.

Reck (brusthoch): Aufsprung in den Stütz und Knieumschwung neben der gleichseitigen Hand. Die Schlußübung wie in der 4. Stunde — oder aus dem Streckstütz Rücksenken in den Sturzhang und Einhängen eines Knies, alsdann Fortsetzung und Schluß der Übung wie vorher.

18. **Stunde.** Ordnungsübungen: Im vierstrahligen Stern oder in der Viereckstellung Schwenkungen in Verbindung mit Drehungen. — Dauerlauf 7½ Minuten.

Pferd: Aufsprung mit Auf- und Durchhocken eines Beines vorwärts in den Seitstütz im Sattel. Überspreizen des anderen Beines entweder gleich zum Niedersprung oder erst in den Rücklingsstütz. — Oder nach dem Durchhocken Zurückspreizen des gleichen Beines in Stand oder Vorlingsstütz (oder Aufsprung mit Einspreizen und dann Zurückhocken); Niedersprung und Aufknieen; Mutsprung.

19. **Stunde.** 1 Kletterstange: Beugehang, Handlüften, Auf- und wieder Zurückgreifen einer Hand. Beinthätigkeiten im Dauerbeugehang. — Straffschritt 3zeitig in gebundenen Reihen.

Hochsprung mit Brett von 80 cm ab.

20. **Stunde.** Übungen mit 2 langen Stäben: V 1—16 wechselnd mit Seitheben der Arme bei gleichzeitigem tiefen Kniebeugen. — Wettklettern an 2 Stangen.

Bock (hüfthoch langgestellt): Das Rückschwingen der Beine wie in der 4. Stunde, hier aber mit flüchtigem Beingrätschen, Knie- oder Fersenheben, oder mit Kreuzen der Beine, letzteres auch mit Rumpfdrehen. — Grätschsprung ohne Brett über den hüfthoch quergestellten Bock.

21. **Stunde.** Übungen mit dem Eisenstab: Die Übungen der 2. Stunde in der Weise, daß nun jeder Rumpf- oder Beinthätigkeit eine Vierteldrehung beigeordnet wird.

Reck (scheitelhoch): Klimmziehen mit Kammgriff, wenigstens 4 Züge. Im Beugehang aller Griffarten Seitwärtshangeln (bezw. Vor- und

Rückwärtshangeln im Querhang). Unterschwung aus dem Stand über eine allmählich bis Hüfthöhe gespannte Schnur.

22. **Stunde.** Weitsprung: Unter Stabbelastung mit Brett von 130 cm ab.

Klettertau: Kletterschluß an 1 Tau mit Stand eines Fußes auf dem Seil. Klimmziehen.

Spiel: Dreischlag.

23. **Stunde.** Übungen mit dem Eisenstab: Armschwingen seitwärts (ein Arm gestreckt, der andere vor der Brust gebeugt; Auslage. — Gehen im Kreuz.

Wagrechte Leiter: Aufsprung in den Beugehang mit Kamm-, Rist- und Zwiegriff. Im Beugehang Griffwechsel, Knie- und Fersenheben. — Seitwärtsgehen auf dem Schwebebaum.

24. **Stunde.** Frei- und Ordnungsübungen: Auslage rückwärts oder seitwärts mit Rumpfbeugen vorwärts als Anfangsübung; beim Schlußschreiten und Rumpfstrecken eine Armhaltung. Diese Freiübungen in Wechsel gebracht mit Reihungen um einen Führer im Geh- und Laufschritt.

Stemmbalken: Ein- und Ausspreizen über die gleichseitige Pausche. Einspreizen des einen und Überspreizen des anderen Beines mit 1/2 Drehung in den Vorlingsstütz (eine Hand stützt neben der Pausche); Niedersprung. Entwicklung des Flankensprunges.

25. **Stunde.** Übungen mit 1 langen Stab: VII 1—5 wechselnd mit Steigen auf und über den Stab.

Barren (niedrig brusthoch): Einsprung (durch die Holmengasse) wie in der 10. Stunde und Vorschwingen in den Reit- oder Außenquersitz vor einer Hand und dann entweder gleich die Kehre über den anderen Holm (ohne oder mit 1/4 Drehung) — oder einen Rückschwung zur Wende (ohne oder mit 1/4 Drehung). — Schließlich Einsprung und Vorschwingen zur Kehre ohne oder mit 1/4 Drehung.

26. **Stunde.** Ordnungsübungen: Reihungen der Reihen mit Schrägzügen. Wettklettern an 1 Stange.

Pferd: Kehraufsitzen. Ein- und Ausspreizen über die ungleichseitige Pausche. — Einspreizen über die gleichseitige Pausche und Überspreizen des andern Beines mit Schraubenaufsitzen vorwärts. Wendeabsitzen.

27. **Stunde.** Im Umzug eines Flankenringes mit quer über dem Rücken getragenen Eisenstab: Schwungspreizschritt wechselnd mit Auslage und Ausfall.

Schräge Leiter: Hangeln vorlings, an den Holmen speich-, an den Sprossen (mit Nachgreifen) ristgriffs; ebenso mit gemischtem

Griff (=an Holm und Sprosse gleichzeitig). Klimmziehen speichgriffs. — Rückwärtsgehen auf dem Schwebebaum.

28. Stunde. Reck (mundhoch): Felgaufschwung. Knieumschwung neben der gleichseitigen Hand, Ausspreizen zum Niedersprung; Unterschwung. Am etwas mehr als scheitelhohen Reck: Klimmziehen mit Kammgriff, wenigstens 4 Züge.

Spiel: Steinspiel.

29. Stunde. Übungen mit 2 langen Stäben: VI 2. — Straffschritt wie 19. Stunde.

Sprung mit 80 cm hochgelegtem Schrägbrett über eine bis zu 110 cm hoch gespannte Schnur.

30. Stunde. Übungen mit dem Eisenstab: Übersteigen zur Spreizhaltung und Schrittstellung, wechselnd mit Armschwingen seitwärts nebst Auslage wie 23. Stunde. — Dauerlauf 7½ Minuten.

Bock (hüfthoch quergestellt): Mit Anlauf Aufsprung zum Knieen auf 1 Bein, während das andere rückwärts spreizt; dann entweder Aufknieen auch des anderen Beines und Mutsprung oder Kniesprung zum Stand auf dem Bock und Niedersprung — oder ¼ Drehung in den Sitz und Absitzen vorwärts, rückwärts, seitwärts ohne oder mit Drehungen.

31. Stunde. 2 Kletterstangen: Klimmziehen, wenigstens 3 Züge. Hang mit Kletterschluß an beiden Stangen. Überdrehen wie 7. Stunde aber nun Griff in mäßiger Reichhöhe. — Wanderklettern bis 16 Stangen.

Barren (brusthoch): Aus dem Seitstand außerhalb des Barrens oder mit Anlauf Aufsprung in den Seitstütz auf 1 Holm. In demselben Drehen entweder in den Außenquersitz auf demselben Holm oder mit Überspreizen in den Reitsitz hinter der Hand; Sitzwechsel auf den andern Holm — oder Vorschwung zur Kehre — oder Zwischenschwung zur Wende, beide Abgänge ohne oder mit ½ Drehung.

32. Stunde. Übungen mit dem Eisenstab: Die rechte Hand erfaßt den Stab in der Mitte und hält ihn bei gebeugtem Arm senkrecht. Stoßen und Schwingen eines Armes (r. und l. wechselnd). Im Wechsel hiermit Schwenkungen im Stern.

Reck (scheitelhoch): Schwingen im Beugehang a. bei festem Griff, b. mit Handlüften, c. mit Seitwärtshangeln. — Felgaufschwung, Niedersprung und Unterschwung.

33. Stunde. Übungen mit 1 langen Stab: X 1—d. — Wettklettern an 2 Stangen. —

Stemmbalken: Durchhocken eines Beines vor- und rückwärts. Aus dem Vorlingsstütz Einspreizen des anderen (nichthockenden) Beines,

Überspreizen des ersteren und Drehen zum Schraubenaufsitz. Schere rückwärts, Kehrabsitzen. Alle Übungen sowohl mit Griff auf beiden Pauschen oder im Stütz einer Hand auf der Pausche, der andern auf dem Balken.

34. **Stunde.** Senkrechte Leiter: Hüpfsteigen auf- und abwärts (=gleichzeitiges Aufstellen beider Füße auf die nächsthöhere, bezw. nächsttiefere Sprosse) bei verschiedenen Griffarten. — Tiefsprung von einer Leitersprosse aus 100—120 cm Höhe.

1 Kletterstange: Klettern aufwärts mit Nach- und Übergreifen. Hangeln abwärts im Beugehang mit Nachgreifen bis zur halben Stangenhöhe; von da ab Klettern abwärts.

Spiel: Zieh- und Schiebekämpfe.

35. **Stunde.** Übungen mit dem Eisenstab: Hochschwingen der Arme und Rumpfbeugen mit Armsenken in der Grund- oder Grätsch- oder Ausfallstellung wechselnd mit „Staffeln" vor- und rückwärts. Das Staffeln auch mit „Kehrt" am Schlusse.

Reck (schulterhoch): Aufsprung (oder Felgaufschwung) in den Streckstütz, Rücksenken in den Sturzhang und mit Einhängen eines Kniees neben der Hand sofort den Knieaufschwung vorw., — oder nach einem Zwischenschwung im Knieliegehang den Knieaufschwung rückwärts; Knieumschwung, Nachspreizen in den Sitz und Sitzwellabschwung rückwärts oder Niedersprung vorwärts.

36. **Stunde.** Gehen mit Drehungen; — mit Niederhüpfen, letzteres ohne oder mit Schwungspreizen.

Pferd: Hintersprünge. Mit Anlauf Sprung zum Sitz auf das Kreuz mit Aufgriff auf Kreuz oder Ort der Hinterpausche; Schere rückwärts; Abgrätschen oder Kehrabsitzen. — Schere vorwärts.

37. **Stunde.** Übungen mit 2 langen Stäben: V 17—28 wechselnd mit Ausfall seitwärts und Wiegen hin und her bei gleichzeitiger Seithebhaltung der Arme.

Weitsprung: mit Brett von 140 cm ab.

38. **Stunde.** Übungen mit dem Eisenstabe: Gehen seitwärts mit Takt- und Ausfallschritten. Schwingen beider Arme seitwärts nach der gleichen oder nach der entgegengesetzten Seite (auch von Rotten widergleich).

Wagrechte Leiter: Hangeln im Seit- und Querstreckhang an den Sprossen bei verschiedenen Griffweisen, ohne oder mit Auslassen einer Sprosse, ohne oder mit Armkreisen. Klimmziehen mit Kammgriff an der Sprosse. Gehen vorwärts über den Schwebebaum mit Beinschnellen oder Beinschwingen.

39. Stunde. Ordnungsübungen: Reihungen der Reihen mit Schrägzügen (im Taktschritt) wechselnd mit Schwenkungen um einen Äußeren oder um die Mitte, teils im Takt-, teils im Laufschritt. — Straffschritt wie 19. Stunde.

Reck (scheitelhoch): Im Beugehang Schwingen und Hangzucken (in allen Griffarten). Felgauf- und Felgumschwung, Niedersprung und sofort Unterschwung.

40. Stunde. Barren (schulterhoch): Aus dem Außenquersitz vor der Hand am Barrenende Schraubenaufsitzen in den Grätschsitz hinter den Händen und Entwickelung des Einschwunges in den Knickstütz; dann Vorschwingen im Knickstütz entweder blos einmal zum Niedersprung — oder 1maliges Vor-, Rück- und wieder Vorschwingen zum Niedersprung, oder 1 Schwung vor- und rückwärts wieder in den Grätschsitz hinter den Händen. Fortsetzung der Übung wie 10. Stunde.

2 Kletterstangen: Hangeln im Streckhang bis wenigstens 3,25 m über dem Boden. Aufsprung in den Beugehang; in demselben Kletterschlußübungen.

Spiel: Steinspiel.

41. Stunde. Übungen mit dem Eisenstab: Drehen des Stabes mit Kreuzen der Arme. Schrittstellung; Spreizen.

Bock (hüfthoch langgestellt): Aus dem Stand Aufsprung mit Spreizen z. B. des r. Beines unter dem l. hinweg zum Seitsitz mit quergegrätschten Beinen. Zurückspreizen oder Nachspreizen zum Niedersprung oder zum Vorlings- (Rücklings-) stütz. Den Aufsprung schließlich auch mit Anlauf und Absprung vom Brett. — Grätschsprung über den hüfthoch langgestellten Bock, das Sprungbrett 30—40 cm abgerückt.

42. Stunde. Übungen mit 1 langen Stab: V 3 und 4 als Wechselthemata.

Klettertau: Im Streckhang an 1 Tau mit Kletterschluß wie 22. Stunde Vorübungen zum Klettern: Griffübungen der Hände; Anziehen der Beine an den Leib ꝛc.

Hochsprung: mit Stabbelastung und ohne Sprungbrett von 70 cm ab.

43. Stunde. Schräge Leiter: Im Beugehang Griffwechsel vom Holm zur Sprosse und umgekehrt. Hangstand vorlings an der Unterseite und Armwippen, Griffwechseln.

Stemmbalken: Ein- und Ausspreizen über die gleichseitige Pausche in ununterbrochener Bewegung und ohne Berührung des Gerätes zum Niedersprung und dann entweder die Flanke — oder

wieder Aufsprung und Durchhocken desselben Beines und Überspreizen des andern in den Stand — oder wieder Aufsprung und Einspreizen des anderen Beines und die Fortsetzung der Übung mit Schraubenaufsitzen widergleich wie in der 33. Stunde.

44. Stunde. Übungen mit dem Eisenstab: Überheben ein- und beidarmig mit Ausfall. — Gehen seitwärts im Viereck, auch in Reihen und Rotten widergleich.

1 Kletterstange: Klettern mit Kletterschlußwechsel und mit Nach- oder Übergreifen, auch mit gleichzeitigem Weitergreifen beider Hände. Hangeln im Beugehang abwärts mit Übergreifen.

Spiel: Turmball.

45. Stunde. Ordnungsübungen: Reihungen in geteilter Ordnung in Stirn- und Flankenreihe. Als Zwischenübungen: Auslage und Ausfall mit Armstoßen. — Dauerlauf 7½ Minuten.

Hochweitsprung: 60 cm Höhe zu 115 cm Weite.

46. Stunde. Barren (brusthoch): Einsprung in die Barrenmitte wie 10. Stunde. Vorschwingen und Überspreizen eines Beines vor die andere Hand, Vorgreifen dieser Hand und Überspreizen des anderen Beines rückwärts entweder gleich zum Niedersprung seitwärts oder erst mit ¼ Drehung in den Seitliegestütz vorlings — oder Schraubenaufsitzen vorwärts in den Grätschsitz hinter den Händen mit Anfügungen wie 1. Stunde; den Abgang mit Kehre oder Wende.

Reck (reichhoch): Klimmziehen mit Kammgriff, wenigstens 5 Züge. Am scheitelhohen Reck: Aufsprung (oder Felgaufschwung kammgriffs und wieder Senken vorwärts) in den Sturzhang mit gebeugten Hüften, sodann kräftiges Rückschwingen der Beine mit gleichzeitigem Armbeugen zum Schwingen im Beugehang. Fortsetzung wie 32. und 40. Stunde.

47. Stunde. Übungen mit 2 langen Stäben: VI 4. — Wettklettern an 1 Stange.

Pferd: Aus dem Seitstand mit Griff auf beiden Pauschen Aufsprung und Durchhocken eines Beines vorwärts und Nachhocken des anderen Beines in den Rücklingsstütz, alsdann entweder Niedersprung vorwärts — oder Zurückspreizen nach außen in den Vorlingsstütz, Nieder- und wieder Aufsprung in den Hock- oder Streckstand auf dem Pferd, dann Absprung vorwärts — oder nach dem Zurückspreizen in den Vorlingsstütz Niedersprung und die Hocke vorwärts.

48. Stunde. Übungen mit dem Eisenstab: Übersteigen zur Spreizhaltung oder Ausfallstellung, wechselnd mit den Übungen der 35. Stunde. — Dauerlauf: 8 Minuten.

Reck (stirnhoch): Dem Unterschwung aus dem Stand geht voraus: ein Felgaufschwung in den Stütz und Niedersprung (mit oder ohne kurzes Verweilen im Stütz), — ein Felgauf- und Abschwung, — ein Felgauf- und Umschwung und Niedersprung, — ein Knieaufschwung neben der gleichseitigen Hand.

49. **Stunde.** Ordnungsübungen: Schwenkungen in Verbindung mit Drehungen und in Wechsel gebracht mit Windungen.

2 Kletterstangen: Klettern auf- und abwärts mit von einer zur andern Stange wechselndem Kletterschluß. Wanderklettern bis 18 Stangen. Im Hockstand auf einem Bein (bei Vorspreizhaltung des andern) vorübergehendes Aufgeben des Griffes.

Spiel: Ringvorübungen.

50. **Stunde.** Freiübungen: (mit Tiefwaghaltung des Eisenstabes von den Oberschenkeln) Schwungspreizschritt in einem oder mehreren Geschritten, wechselnd mit tiefem Beugen eines Beines bei Spreizhaltung des anderen im Stütz am senkrecht auf den Boden gestellten Stabe.

Weitsprung: ohne Brett von 140 cm ab.*)

51. **Stunde.** Übungen mit 1 langen Stab: IV 15—24 wechselnd mit Steigen über den Stab.

Stemmbalken: Aus dem Vorlingsstütz auf beiden Pauschen Schraubenaufsitzen rückwärts (neben die Pauschen). Schere vorwärts mit Griff auf der näheren Pausche. Dann aus dem Grätschsitz mit Griff der Hände auf beide Pauschen Überspreizen rückwärts in den Vorlingsstütz und Einspreizen des anderen Beines, schließlich Durchhocken desselben Beines rückwärts und nach einem Niedersprung die Flanke.

52. **Stunde.** Reck (scheitelhoch): Entweder nach einem einfachen Aufsprung in den Beugehang oder nach einem Aufgang wie in der 46. Stunde: Schwingen im Beugehang ristgriffs und nach dem 3. oder 2. Schwung den Felgaufschwung in den Stütz; dann entweder gleich den Niedersprung und Unterschwung — oder erst noch ein Felgumschwung — oder ein Rücksenken und Knieaufschwung. — Straffschritt im Umzug der Flankenreihe.

Bock (hüfthoch quergestellt): Flanke und Wende aus dem Anlauf. Grätschsprung über den langgestellten hüfthohen Bock ohne Brett.

53. **Stunde.** Übungen mit dem Eisenstab: „Stab hinter die Hüfte" und Rumpfdrehen, darauf Auslage oder Ausfall

*) Der Absprungsort wird durch Kreidestrich bezeichnet.

seitwärts oder mit gleichzeitiger 1/4 Drehung vorwärts. Armschwingen.

Senkrechte Leiter: Steigen rücklings aufwärts mit gleichseitigem Steigen und Greifen (=Paßgang) oder widergleich. Die Hände greifen über dem Kopf. Im Hang rücklings Knieheb- oder Spreizhaltung beider Beine. Tiefsprung von einer Leitersprosse aus 110—130 cm Höhe.

Spiel: Geierspiel.

54. Stunde. Freiübungen: Auslage und Ausfall mit 1/4 Drehung. — Rumpfschwingen in der Seitgrätschstellung. — Armbeugen und =stoßen, bezw. =schwingen. Dauerlauf 8 Minuten.

Barren (schulterhoch): a. Aus dem Außenquersitz vor der Hand am Barrenende Schraubenaufsitzen in den Reit- oder Außenquersitz vor der gleichen Hand. Vorgreifen und alsdann Knickstützschwung vor- und rückwärts wieder zu demselben Sitz auf dem gleichen oder auf dem andern Holm. Wende aus dem Sitz — oder nach einem Zwischenschwung im Knickstütz. — b. Aufsprung in den Grätschsitz (Reitsitz oder Außenquersitz) vor den Händen und Zwischenschwung im Knickstütz zu demselben Sitz; sofort die Kehre.

55. Stunde. Übungen mit 2 langen Stäben: VII 1 und 2. Hochsprung: ohne Brett von 80 cm ab.

56. Stunde. Klettertau: Klettern an 1 Tau mit Kletterschluß wie 22. Stunde. Klimmziehen wenigstens 3 Züge. Streckhang an 2 Tauen. Beinthätigkeiten in diesem Hang.

Pferd: Aus dem Seitstand mit Griff auf beiden Pauschen Aufsprung zum Ein- und Ausspreizen über die ungleichseitige Pausche in ununterbrochener Bewegung (und ohne Berührung des Gerätes) zum Niedersprung, alsdann entweder Kehraufsitzen in den Sattel, Schere vor- und rückwärts in den Seitstütz mit Anfügungen zum Schraubenaufsitzen — oder (nach dem Niedersprung) gleich die Kehre.

57. Stunde. Ordnungsübungen mit Stabbelastung: Gehen mit Drehungen, im Viereck, im Kreuz.

Wagrechte Leiter: Klimmziehen mit Kammgriff an 1 Holm, wenigstens 4 Züge. Im Streckhang Drehhangeln an Holmen oder Sprossen.

Spiel: Kreisball.

58. Stunde. 1 Kletterstange: Hangeln aufwärts im Beugehang mit Nachgreifen, ungefähr 1 1/2 m über dem ersten Griff. Klettern abwärts oder Abwärtshangeln im Streckhang. — Dauerlauf 8 Minuten.

Reck (scheitelhoch): Unterschwung aus dem Stand über die anfangs hüfthoch bis zuletzt brusthoch gespannte Schnur.

59. **Stunde.** Übungen mit 1 langen Stab: VIII 1—6.

Sprung mit 90 cm hochgelegtem Schrägbrett über eine bis zu 115 cm hoch gespannte Schnur.

60. **Stunde.** Übungen mit dem Eisenstab: Schräghaltungen des Stabes unter sich in einer Dauerstellung. — Gehen seitwärts im Kreuz. — Wettklettern an 2 Stangen.

Stemmbalken (ohne Pauschen): Einspreizen und Überspreizen in den Rücklingsstütz, Schraubenaufsitzen vorwärts, Schere, Wende- oder Kehrabsitzen, — oder die Schere in den Seitsitz und nach einem Rückspreizen zum Niedersprung die Flanke.

61. **Stunde.** Ordnungsübungen: Reihungen und Schwenkungen im Laufschritt.

Schräge Leiter: Hangeln vorlings auf- und abwärts mit fortwährendem Griffwechsel. Hangzucken abwärts. Klimmziehen speich-, bezw. kammgriffs, wenigstens 5 Züge.

Spiel: Barlauf*).

62. **Stunde.** Übungen mit dem Eisenstab: Armbeugen und -stoßen mit Hüpfen in eine Schrittstellung. — Übersteigen und Laufschritt a. O. ohne und mit Drehungen. — Dauerlauf 8½ Minuten.

Weitsprung: mit Brett von 150 cm ab.

63. **Stunde.** Übungen mit 2 langen Stäben: IX 1a und b.

Barren: (brusthoch): Einsprung in die Barrenmitte wie 10. Stunde und nach einem Vor- und Rückschwung einen Sitz hinter den Händen und entweder sofort die Wende — oder ein Einschwung zur Drehkehre; — oder ein Sitz auf dem Schenkel hinter der Hand mit Überspreizen des anderen Beines rückwärts (z. B. Schenkelsitz links auf dem linken Holm und Überspreizen des rechten Beines rückwärts über den linken Holm) — oder die Schere rückwärts in den Grätschsitz, — oder mit dem Rückschwung sofort die Wende.

64. **Stunde.** Reck (scheitelhoch): Den Übungen der 52. Stunde geht voraus entweder ein Felgaufschwung, — oder ein Knieaufschwung neben der Hand, — oder ein Felgaufschwung mit darauffolgendem

*) Auf dieser Stufe lasse ich den Barlauf ohne Gefangenenmale spielen. Jeder Gefangene hat sich hinter die feindliche Linie zu begeben. Eine Partei hat gewonnen, sobald sie nach den bekannten Regeln des Barlaufspieles 3 Gefangene gemacht hat. Alle sonstigen Regeln lasse ich gelten. Die Erfahrung lehrte mich, daß Anfänger das Spiel so leichter begreifen und daß die späteren Klassen das unveränderte Barlaufspiel (mit Gefangenenmal) dann viel besser spielen.

Rücksenken und Knieaufschwung — und dann Vorwärtssenken zum Schwingen im Beugehang ꝛc. — Straffschritt wie 52. Stunde.

Senkrechte Leiter: Steigen vorlings mit Greifen nur einer Hand an Holm oder Sprosse. Tiefsprung von einer Leitersprosse aus 120—140 cm Höhe.

65. **Stunde.** Übungen mit dem Eisenstab: Armschwingen. Spreizen und Schwingen der Beine.

2 Kletterstangen: Hangeln im Streckhang bis wenigstens 3,50 m über dem Boden. Überdrehen wie 7. Stunde, aber Griff in Reichhöhe. Klimmziehen wenigstens 3 Züge.

Spiel: Kreisfußball.

66. **Stunde.** Freiübungen: Gehen mit Niederhüpfen bei jedem 1. (2.) von 2 Schritten. Schwungspreizschritt mit Armhaltungen. — Dauerlauf 8½ Minuten.

Bock (hüfthoch langgestellt): Aus dem Stand vor dem Gerät Aufsprung mit ¼ Drehung in den Seitsitz mit quergegrätschten Beinen, mit ½ Drehung in den Grätschsitz. — Rumpfheben zum Schwebestütz. Aufknieen, Kniesprung zum Stand — oder Mutsprung — oder Abgrätschen mit ¼ Drehung.

67. **Stunde.** Übungen mit 1 langen Stab: IX 1—4. — Schwebebaum: Gehen seitwärts in gewöhnlichen und Ausfalltritten mit Armschwingen.

Wagrechte Leiter: Spannhangeln im Seithang an Holm und Sprossen mit verschiedenen Griffen. Klimmziehen mit Kammgriff an 1 Holm oder 1 Sprosse, mit Speichgriff an 2 nebeneinander liegenden Sprossen (nahe am Holm), wenigstens 5 Züge.

68. **Stunde.** 1 Kletterstange: Hangeln auf- und abwärts im Beugehang mit Nachgreifen (bis etwa 2 m über dem ersten Griff).

Pferd: Hintersprünge. Mit Anlauf und Aufgriff auf dem Sattel Sprung in den Sitz auf dem Kreuz. Sitzwechsel mit halber Drehung zum Sitz auf dem Hals (durch Überspreizen z. B. des r. Beines rückwärts in den Seitstütz und Überspreizen des l. Beines über den Hals zum Sitz); Fortsetzung der Übungen wie in der 36. Stunde.

69. **Stunde.** Übungen mit dem Eisenstab: Ausfall und Auslage mit Wechselbeugen und -Strecken der Arme.

Barren (schulterhoch): a. Grätschsitzwechsel vorwärts durch den Barren mit Vorschwingen im Knickstütz; ebenso Außenquersitzwechsel vorwärts; am Barrenende angelangt aus dem Sitz Vorschwingen im Knickstütz zur Kehre, — oder Vor- und Rückschwingen im Knickstütz zur Wende. b. Mit Überspreizen eines Beines vor die andere Hand

und Überspreizen des anderen Beines rückwärts Schraubenaufsitzen in den Grätschsitz hinter den Händen; Rückstellen der Hände und Rück- und Vorschwingen im Knickstütz wieder in den Grätschsitz (desgl. aus dem Außenquersitz oder dem Reitsitz vor der Hand wieder zu demselben Sitz). Grätschsitzwechsel rückwärts durch den Barren mit Rückschwingen im Knickstütz; am Barrenende angelangt aus dem Sitz Rückschwingen im Knickstütz zur Wende — oder mit Rück- und Vorschwung im Knickstütz die Kehre.

70. **Stunde.** Hochsprung aus dem Stand vor dem Seil von 60—80 cm Höhe. Mit Anlauf und Sprungbrett von 90—110 cm.

Spiel: Barlauf.

71. **Stunde.** Übungen mit 2 langen Stäben: VII 4 und 5 als Wechselthema mit V 1—12.

Reck (reichhoch): Klimmziehen mit Kammgriff, wenigstens 6 Züge. Am schulterhohen Gerät: Unterschwung entweder nach einem Aufsprung in den Streckstütz — oder nach einem Felg- oder Knieaufschwung — oder nach einem Felgauf- und Umschwung, — oder nach einer aus Knie- (Felg-) aufschwung und Felgumschwung, sowie einem Rücksenken in den Sturzhang 2c. zusammengesetzten Übung.

72. **Stunde.** Übungen mit dem Eisenstabe: Schwungspreizschritt mit Armschwingen (dieses 2 zeitig) bei Zwiegriff der Hände. Im Wechsel damit Kniebeugen und Stütz am Stabe mit Spreizhaltung eines Beines.

Stemmbalken: Diebsprung zum Seitstütz zwischen den Pauschen, Überspreizen des anderen Beines in den Rücklingsstütz und Durchhocken beider Beine nacheinander rückwärts wieder in den Vorlingsstütz und dann entweder gleich einen Niedersprung mit sofort folgender Flanke, Kehre, Hocke, — oder diesem Niedersprung erst noch ein Ein- und Ausspreizen eines Beines über die ungleichseitige Pausche (in ununterbrochener Bewegung) vorangesetzt.

73. **Stunde.** Ordnungsübungen: Reihungen der Reihen in Schrägzügen und im Laufschritt. — Dauerlauf 9 Minuten.

Barren (brusthoch): Einsprung wie 10. Stunde und mit dem Vorschwingen Stützhüpfen vorwärts — oder nach dem Vorschwingen ein Rückschwung mit Stützhüpfen rückwärts, auch vorwärts, — oder Stützhüpfen vorwärts mit dem Vor- und rückwärts mit dem (folgenden) Rückschwung. Wende und Kehre mit 1/4 Drehungen.

74. **Stunde.** Übungen mit dem Eisenstab: Die Übungen der 35. und 62. Stunde gleichzeitig und rotten- (auch reihen-) weise ausgeführt.

Bock (hüfthoch langgestellt): Mit Absprung nur eines Fußes, ohne Sprungbrett, und Aufgreifen nur einer (nämlich der dem Absprungsbein entgegengesetzten) Hand Kehr- (fecht-) sprünge in den Schenkel- oder Reitsitz vor den Händen. — Grätschsprung über den niedrig brusthoch langgestellten Bock mit bis zu 40 cm abgerücktem Sprungbrett.

75. **Stunde.** Übungen mit 1 langen Stab: VI 21—29.

2 Kletterstangen: Aus dem Streckhang mit Kletterschluß an einer oder beiden Stangen Aufziehen in den Beugehang und in demselben Griffübungen. — Im Hockstand auf 1 Bein Wechselhüpfen. Desgleichen Aufgeben des Griffes (im Hockstand auf 1 Bein) und Vor-, Seitstreckhaltung 2c. der Arme. Wanderklettern bis zu 20 Stangen.

Spiel: Kreisball.

76. **Stunde.** Hochweitsprung: 65 cm Höhe zu 120 cm Weite.

Reck (scheitelhoch): Schwingen im Beugehang wie in der 52. Stunde, nach dem 3. (2.) Schwung Einhängen eines Kniees und Knieaufschwung neben der Hand (entweder vorwärts nach dem Vorschwung oder nach dem Einhängen beim Rückschwung auch den Knieaufschwung rückwärts), woran sich dann (entweder gleich — oder nach einem Felgab- und Aufschwung — oder nach einem Felgumschwung) der Unterschwung anschließt.

77. **Stunde.** Ordnungsübungen mit Stabbelastung. Im geöffneten Reihenkörper Gehen und Laufen mit Drehungen.

Pferd: a. Aus dem Vorlingsstütz auf beiden Pauschen Schraubenaufsitzen rückwärts auf Hals oder Kreuz, zuletzt auch mit 1/2 Drehung in den Sattel. Sodann Zurückhocken des vorderen Beines und Ein- und Ausspreizen des anderen zum Niedersprung mit darauffolgender Flanke, Kehre oder Hocke. b. Das Schraubenaufsitzen mit 3/4 Drehung in den Quergrätschsitz im Sattel und die Fortsetzung der Übung wie in der 56. Stunde.

78. **Stunde.** Freiübungen: Drehungen in der Ausfallstellung; wechselseitiges Armschwingen. — Dauerschwebehaltung auf 1 Bein. — Straffschritt wie 52. Stunde.

Barren (schulterhoch): Aus einem Sitz hinter den Händen Schwingen im Knickstütz vor- und rückwärts zur Wende; desgl. aus einem Sitz vor den Händen Rück- und Vorschwung zur Kehre; Sitzwechsel vor und hinter den Händen (an Ort) mit Schwingen im Knickstütz. Zum Schluß aus dem Grätschsitz vor den Händen Rückschwung im Knickstütz zur Schere rückwärts.

79. **Stunde.** Übungen mit 2 langen Stäben: IX 1—e.

Klettertau: Klettern an 1 Tau mit Kletterschluß wie an den Stangen.

Sprung mit 100 cm hochgelegtem Schrägbrett über die bis zu 120 cm hoch gespannte Schnur.

80. **Stunde.** Schräge Leiter: Hangeln vorlings aufwärts im Streckhang an den Holmen oder Sprossen oder an beiden zugleich. Das Hangeln abwärts erfolgt im Beugehang entweder ristgriffs an den Sprossen (mit Nachgreifen) oder speichgriffs an den Holmen.

Reck (reichhoch): Klimmziehen mit Kammgriff, wenigstens 6 Züge. — Am scheitelhohen Reck den Unterschwung aus dem Stütz über eine knie= bis hüfthoch gespannte Schnur.

VII. Klasse.

Die durch das „Programm für den Turnunterricht" dieser Klasse gestellte Aufgabe umfaßt:

„Stabschwünge mit Rumpf= und Beinthätigkeiten. Schritt. Haltung. Dauergang und Dauerlauf (nicht über 10' Minuten), Schnellgang und Schnellauf, Straffschritt. Reihungen und Schwenkungen im Reihenkörper im Umzug, in Geh= und Laufschritt und meist unter Stabbelastung ausgeführt. Sprung. Ohne Sprungbrett: 0,83 m hoch, 1,6 m tief, 1,3 m weit. Mit Sprungbrett: Hochweitsprung (0,7 m hoch und 1,2 m weit); Weitsprung 1,7 m. Wagrechte Leiter: Hangeln im Streck= und Beugehang in erschwerenden Anordnungen. 2 Kletterstangen: Aufhangeln im Streck= und Beugehang. Wanderklettern (wenigstens 24 Stangen). 1 Stange: Aufhangeln im Beugehang. Tau: 2 mal hintereinander Aufklettern mit verschiedenen Kletterschlüssen. Reck: Schwingen am sprungreichhohen Reck im Streck=, wie Beugehang mit verschiedenen Beiordnungen. Aufschwung am reichhohen Reck. Übergehen aus dem Stütz zum Hang und aus dem Hang zum Stütz. Barrierensprung über das hüfthohe Reck. Bock: Grätschsprung über den brusthohen Bock. Drehsprünge. Grätschweitsprung (das Sprungbrett ist 0,5 m abgerückt) über das hüfthohe Gerät. Pferd. Hintersprünge: Aufsitze in dem Sattel. Übungen aus dem Quersitz, Seitsprünge: Aufsitze mit Wende= und Kehrschwung. Barren: Beugestütz. Aufsitze mit Beugestützschwung. — Schwingen im Streckstütz (wenigstens 8 Schwünge vor= und rückwärts über die Holmhöhe.) Barrenspringen: aus dem Außen=Seitstand Wendeaufsitz auf 1 und auf 2

Holme. — Flanken über 1 Holm. Stemmbalken (brusthoch gestellt): Aufsitze mit Wende- und Kehrschwung. Hocken. (Schwebebaum): die Übungen der vorigen Klasse in anstrengenderen Formen. Spiele: Zieh- und Schiebekämpfe. Ringvorübungen. Dreischlag. Fuß- und Grenzball. Im Freien: Jagd, Barlauf."

Unterrichtsplan für die VII. Klasse.

1. Stunde. Übungen mit dem Eisenstab: Vorheben eines Armes, während sich die Hand des anderen unter oder auf die entgegengesetzte Schulter legt. — Auslage und Ausfall seitwärts sowohl nach außen, als auch nach innen, letzteres vorn- und hintenüber.

Stemmbalken (ohne Pausche): Entwicklung des Innenkreises. Innenkreis und Weiterspreizen in den Quergrätschsitz, sodann entweder die Wende — oder die Schere rückwärts in Seit- und Quersitz. Aus dem Seitsitz Spreizabsitzen, aus dem Quersitz die Kehre.

2. Stunde. Reck (scheitelhoch): Schwingen im Beugehang und aus demselben Felgaufschwung: dann entweder gleich Niedersprung rückwärts oder Unterschwung — oder erst Felgumschwung — oder Rücksenken und Knieaufschwung — oder Vorwärtsdrehen in den Beugehang mit nochmaligem Felgaufschwung. — Dauerlauf, 7 Minuten.

Senkrechte Leiter: Steigen vorlings mit Auslassen je einer Sprosse in verschiedenen Griffweisen. Weitergreifen erst nur einer Hand, dann beider Hände gleichzeitig. Tiefsprung von einer Leitersprosse aus 100—130 cm Höhe.

3. Stunde. Übungen mit 2 langen Stäben: III 4 y. — 2 Kletterstangen: Klettern mit wechselndem Schluß an ein und derselben Stange oder von einer Stange zur andern. Klimmziehen. Mit Griff in Scheitelhöhe Überdrehen in den Sturzhang und in demselben Beugen und Stoßen der Beine.

Spiel: Barlauf.*)

4. Stunde. Ordnungsübungen mit Stabbelastung: Reihungen und Schwenkungen. — Straffschritt 3zeitig in ungebundenen Reihen.

Barren (niedrig brusthoch): Mit Anlauf gegen eine Seite des Barrens und Absprung auf dem Brett Wendespreizaufsitzen in den Grätschsitz hinter den Händen — oder in den Reitsitz hinter der Hand

*) Wie in der 6. Klasse.

auf dem näheren Holm — oder aus letzterem mit sofortigem Weiterspreizen in den Außenquersitz vor der Hand auf dem nähern Holm. Dem Aufsitz folgt ein Vor-, bezw. Rückschwung entweder wieder zu einem Sitz oder gleich zur Kehre, bezw. Wende, ohne und mit Drehungen; — oder es folgt dem Wendeaufsitz ein ein- oder mehrmaliges Schwingen im Streckstütz ohne oder mit Stützhüpfen und dann erst die Fortsetzung der Übung wie vorhin.

5. **Stunde.** Wagrechte Leiter: Hangeln im Seit- und Querstreckhang an den Holmen mit Knie- oder Fersenheben, Seit- oder Quergrätschen der Beine. Klimmziehen zwiegriffs. — Dauerlauf 7½ Minuten.

Pferd: Durchhocken beider Beine in den Rücklingsstütz und Überspreizen rückwärts von außen her zum Niedersprung (oder in den Vorlingsstütz) und sofort (bezw. nach einem Niedersprung) Flanke, Wende, Kehre, Hocke. — Wolfsprung.

6. **Stunde.** Übungen mit dem Eisenstab: 16 zeitige Jäger'sche Übungen in Verbindung mit Freiübungen in der 3—6., bezw. 11—14. Zeit. Im Wechsel damit Gehen im Viereck in verschiedenen Anordnungen. — Wettklettern an 1 Stange.

Reck (stirnhoch): Aufsprung in den Knickstütz auf 1 Arm und dann Niedersprung und Unterschwung über eine vorgespannte Schnur — oder Niedersprung und wieder Aufsprung in den Knickstütz, aber auf dem andern Arm — oder im Knickstütz Strecken des nichtstützenden Armes oder auch Loslassen der Hand des nichtstützenden Armes.

7. **Stunde.** Freiübungen: Ausfall vor-, seit-, rückwärts und Kreisschwingen der Arme in der Ausfallstellung (½, ¾, 1/1 Kreis). Gegenthema: Schwungspreizen im Stehen und Gehen.

Klettertau: Beugehang an 2 Tauen. Übungen im Beugehang.

Spiel: Dreischlag.

8. **Stunde.** Barren (schulterhoch): Aus dem Querstand vor den Barrenende Sprung in den Grätschsitz vor den Händen mit folgendem Vorgreifen der Hände — oder Sprung in den Außenquersitz und Schraubenaufsitz möglichst in die Barremitte; alsdann Vorschwingen im Knickstütz mit Stützhüpfen vorwärts und Rückschwung im Knickstütz entweder in einen Sitz hinter den Händen mit angefügter Wende (aus dem Sitz) — oder gleich zur Wende oder zur Schere rückwärts. Dem ersten Stützhupf kann eine Wiederholung des Schwunges und dann erst der Sitz hinter der Hand oder diesem letzteren eine Wiederholung des Schwunges und Sitzes folgen.

Hochsprung: ohne Brett mit Anlauf von 80 cm ab.

9. Stunde. Übungen mit dem Eisenstabe: Mit auf die Hand gestelltem Stab Schwenkungen zu Sechsen; mit 2 weiteren Schritten a. O. 1/4 Drehung zur Flankenreihe mit gleichzeitigem Erfassen des Stabes zur Tiefwaghaltung vor den Oberschenkeln; die Rückbildung erfolgt in umgekehrter Reihenfolge. Mit dieser Ordnungsübung wechselt: Schwingen und dann Kreisen der Arme (vorlings) in 1/2, 3/4 und 1/1 Kreis in der Grundstellung oder in einer dem Armschwingen beigeordneten Schrittstellung.

Reck (scheitelhoch): Einübung des Kippens in den Beugehang und zwar entweder aus dem Seitstand mit Vorlaufen oder nach einem Felg- (oder Knie-)aufschwung und Niedersprung (mit folgenden Vorlaufen). — Klimmziehen mit Zwiegriff.

10. Stunde. Schrägeleiter. Aufwärtshangeln vorlings an den Holmen zwiegriffs; das Abwärtshangeln mit Rist- oder Zwiegriff an den Sprossen. — Steigen an der Unterseite, Umsteigen auf die Oberseite und Liegestützeln abwärts. — Dauerlauf 8 Minuten.

Bock: Grätschsprung über den anfangs hüfthoch (nach und nach niedrig brusthoch) langgestellten Bock mit vorgespannter Schnur; das Brett 50—65 cm abgerückt, die Schnur bis zu 50 cm hoch gespannt.

11. Stunde. Übungen mit 1 langen Stab: IV 17—22 wechselnd mit VI. 1,3,4,8,10. (Statt des Rumpfbeugens jedoch „Steigen" auf den Stab.)

1 Kletterstange: Hangeln im Beugehang mit Übergreifen bis zu 2 m Höhe vom ersten Griff ab; von da Aufwärtsklettern in verschiedenen Anordnungen. Abwärtsklettern bis zur halben Stangenhöhe, dann Hangeln abwärts im Beugehang mit Nachgreifen; zuletzt abwärts Hangeln im Beugehang die ganze Stangenhöhe. — Spiel: Kreisfußball.

12. Stunde. Übungen mit dem Eisenstab: Schrittstellungen zum Zehenstand auf dem Standbein, Armschwingen, Gegenthema: Hockstand mit Vor- oder Hochheben der Arme und in demselben Hüpfen an und von Ort. — Wettklettern an 2 Stangen.

Weitsprung: mit Brett von 160 cm ab.

13. Stunde. Barren (schulterhoch): Armbeugen und -strecken aus dem Querstütz, Senken in den Unterarmstütz oder Oberarmhang und wieder Aufkippen in den Knick- und Streckstütz. Nach je einer solchen Übung erfolgt ein Vorschwingen der Beine und dann ein Rückschwung mit Beinkreuzen in den Seitsitz eines Beines, während das andere über dieses hinweg rückwärts überspreizt, alsdann Wende,

— Der Rückschwung kann auch mit Schere in den Grätschsitz führen; dann Vorschwingen im Knickstütz und Drehen in den Seitliegestütz oder gleich die Kehre.

Reck (scheitelhoch): die Übungen der 2. Stunde so, daß der Unterschwung nunmehr aus dem Stütz erfolgt.

14. Stunde. Übungen mit 2 langen Stäben: IVc mit 1. Teil III s—z.

Stemmbalken: Aufsprung und Flankenschwung in den Rücklingsstütz. Demselben vorausgeschickt ein „Halbkreis,"*) — ein Durch- und wieder Zurückhocken eines oder beider Beine, — ein Durchhocken beider Beine und Zurückspreizen nach außen, — ein Ein- und Ausspreizen in ununterbrochener Bewegung über die gleichseitige oder ungleichseitige Pausche, alles zum Niedersprung. Nach dem Flankenschwung (in den Rücklingsstütz) entweder Niedersprung vorw. oder Fortsetzung der Übung mit Schraubenaufsitzen.

15. Stunde. Straffschritt mit Stabbelastung. (Mit auf die Hand gestelltem Stabe in ungebundenen Reihen.)

2 Kletterstangen: Aufwärtsklettern wie 3. Stunde, Hangeln abwärts im Beugehang. Wanderklettern bis zu 20 Stangen und zwar die erste Hälfte schräg aufwärts, dann in wagrechter Richtung.

Spiel: Ringvorübungen.

16. Stunde. Freiübungen: Aus der Säule von Stirnsechsern Reihungen zu Dreien vor oder hinter den äußeren Führer, oder neben denselben (mit Ziehen); im rhythmischen Wechsel mit dieser Ordnungsübung: Auslage seitwärts (bezw. vorwärts) und Kniebeugewechsel, Rumpfbeugen seitwärts (bezw. vorwärts); Schwingen der Arme nach einer Seite.

Hochweitsprung: 70 cm Höhe zu 115 cm Weite.

17. Stunde. Pferd: Innenkreis eines Beines und Weiterspreizen in den Seitstütz im Sattel. Überspreizen vorwärts mit $1/2$ Drehung in den Vorlingsstütz (z. B. auf Vorderpausche und Hals) und hierauf mit Innenkreis (des überspreizenden Beines) den Niedersprung. Oder im Seitstütz im Sattel Überspreizen des anderen Beines zur Vorhebhaltung beider Beine und dann „die Schraube rückwärts mit Außenkreis" (und $1/2$ Drehung) in den Stand. — Den Innenkreis und das Einspreizen mit darauffolgendem Zurückhocken erst mit dem einen und gleich darauf mit dem andern Bein, an das letzte Einspreizen dann die Fortsetzung wie vorhin.

*) Halbkreis = Durchhocken eines Beines vorwärts und Ausspreizen über die gleichseitige Pausche.

Wagrechte Leiter: Aufsprung in den Seitbeugehang, kamm-, zwie- oder ristgriffs und Hangeln a. O. Wechselnd hiermit Hangeln im Seitstreckhang mit gemischtem Griff (Sprosse und Holm gleichzeitig) Klimmziehen mit Zwiegriff.

18. **Stunde.** Übungen mit dem Eisenstab: Auslagetritt; den Stab schräg, hoch oder gefällt (1 Hand an die Hüfte, den andern Arm wagrecht vorwärts). Gegenthema: Steigen über den Stab zur Schritt-, Ausfall- oder Spreizstellung. — Wettklettern an 1 Stange. Barren (etwas über Hüfthöhe): Aus dem Innenseitstand mit Griff der Hände auf dem vorderen Holm Flankenschwung (z. B. links) mit 1/4 Drehung nach derselben (linken) Seite in den Grätschsitz vor den Händen — oder mit 1/4 Drehung nach der entgegengesetzten (rechten) Seite in den Grätschsitz hinter den Händen; alsdann entweder gleich den Abgang — oder Rückschwung und Sitze hinter den Händen, bezw. Vorschwung und Sitze vor den Händen — oder Schere rückwärts — oder Rück- und Vorschwung zum Überspreizen und Schraubendrehen in den Grätschsitz. Drehwende oder Drehkehre.

19. **Stunde.** Übungen mit 1 langen Stab: V 6 und IV 2—7, 12, 13 wechselnd mit VI 5, 6, 7, 10 seitwärts.

Sprung mit 100 cm hoch gelegtem Schrägbrett über eine bis zu 120 cm hoch gespannte Schnur.

20. **Stunde.** Reck (reichhoch): Klimmziehen mit Zwiegriff. — Am stirnhohen Gerät: Schwingen im Knickstütz auf 1 Arm und bei einem Rückschwung entweder Niedersprung ohne oder mit angefügtem Unterschwung — oder Knickstützwechsel und später den Niedersprung — oder mehrmaliger Knickstützwechsel ꝛc.

1 Kletterstange: Im Beugehang Aufhangeln mit Übergreifen bis zu 2 m Höhe vom ersten Griff ab. Einmal Senken in den Streckhang und wieder Aufziehen in den Beugehang. Abwärtshangeln im Beugehang mit Nachgreifen.

Spiel: Dreischlag.

21. **Stunde.** Übungen mit dem Eisenstab: (die rechte Hand erfaßt den Stab in der Mitte und hält ihn bei gebeugtem Arm senkrecht). Strecken des Armes und sodann Drehen desselben ohne und mit Beiordnung von Beinthätigkeiten.

Stemmbalken: Durchhocken beider Beine in den Rücklingsstütz und sofort Schraubenaufsitzen; Schere vor- und rückwärts mit folgendem Kehr- oder Wendeabgang, — oder aus dem Rücklingsstütz 1/2 Drehung in den Vorlingsstütz und mit Innenkreis wie 17. Stunde Niedersprung.

22. **Stunde.** Reck (scheitelhoch): Aus dem Vorlaufen das Kippen in den Beugehang und nach einem Zwischenschwung die Übungen der 2. Stunde.

Hochsprung: mit Brett und Stabbelastung von 90 cm ab.

23. **Stunde.** Gehen im geschlossenen Reihenkörper mit Stabbelastung, auch im Straffschritt.

Schräge-Leiter: Streckhangeln vorlings in allen Griffarten, erschwert durch verschiedene Beinhaltungen. Klimmziehen mit gemischtem Griff (speich- und kammgriffs). — Schwebebaum: Gehen mit Bogenspreizen.

24. **Stunde.** Übungen mit 2 langen Stäben: V 29—32 wechselnd mit IX 1 c und e seitwärts.

Barren (schulterhoch): Das Aufkippen aus dem Unterarmstütz erfolgt aus dem Schwingen in diesem Stütz (beim Rück- oder beim Vorschwung); Anfügungen mit dem folgenden Vorschwung (bezw. Rückschwung) und Stützhüpfen vorwärts (bezw. rückwärts) wie: Kehre und Wende ohne Zwischenübung oder nach einem Sitzwechsel, — oder Schere rückwärts — oder Drehkehre, Drehwende.

25. **Stunde.** Klettertau: Hang an 2 Tauen mit Kletterschluß an 1 Tau. Klimmziehen. Wechsel des Kletterschlusses von 1 Tau zum andern.

Pferd: (ohne Pauschen), Hintersprünge. Sprung in den Sattel mit Aufgreifen auf Kreuz, Sattel oder Art der Vorderpausche. Schwingen im Schwebestütz, zum Liegestütz vorlings, rücklings, Schere rückwärts, vorwärts in den Seitsitz (mit quergegrätschten Beinen), Überspreizen mit Schraubenaufsitzen — oder Überspreizen und Drehen in den Vorlingsstütz, dann mit Innenkreis (des Spreizbeines) Niedersprung.

26. **Stunde.** Übungen mit dem Eisenstab: Schrittzwirbeln mit Auslage oder Ausfall (in der 3. Zeit); Heben des gleichseitigen Armes seitwärts, schrägseithoch oder hoch, die andere Hand vor der Schulter oder im Nacken, oder der Arm hochgestreckt. — Wettklettern an 2 Stangen.

Weitsprung: ohne Brett von 160 cm ab.

27. **Stunde.** Bock: Mit Absprung nur eines Fußes (ohne Sprungbrett) Kehrsprung über den hüfthoch gestellten Bock.

Spiel: Turnball.

28. **Stunde.** Ordnungsübungen mit Stabbelastung: Umbildung der Reihe und des Reihenkörpers. — Reihungen der Reihen.

Barren (schulterhoch): Nach einem Schraubenaufsitz in den Grätschsitz hinter den Händen (der durch Überspreizen eines Beines vor die anderseitige Hand und Überspreizen des anderen Beines rückwärts gewonnen wird), Rückstellen der Hände und Rückschwung im Knickstütz mit Stützhüpfen rückwärts, dann einen Vorschwung im Knickstütz und hieran entweder Sitze vor den Händen mit folgender Kehre — oder gleich mit dem Vorschwung die Kehre ohne oder mit Drehung. Stützhüpfen durch den Barren mit Schwingen im Knickstütz und zwar entweder vorwärts beim Vorschwung oder rückwärts beim Rückschwung.

29. **Stunde.** Übungen mit 1 langen Stab: IX 5,9 wechselnd mit Gehen (oder Wogen) Aller (oder Einzelner)

Reck (reichhoch): Klimmziehen mit Zwiegriff, wenigstens 5 Züge. Am scheitelhohen Reck: Aus dem Schwingen im Knickstütz auf 1 Arm beim 1. Rückschwung Aufstemmen in den Streckstütz beider Arme und alsdann entweder gleich den Unterschwung aus dem Stütz (oder nach dem Niedersprung) — oder vorher noch einen Felgumschwung (mit oder ohne kurzes Verweilen im Stütz) — oder einen Felgab- und Aufschwung — oder ein Knieumschwung — oder ein Rücksenken in den Sturzhang mit Knieauf- und Umschwung.

30. **Stunde.** Freiübungen: Hüpfen in die Auslage- oder Ausfallstellung; Armstoßen und -hauen.

Stemmbalken: Mit Anlauf den Diebsprung in den Seitschwebestütz auf beiden Pauschen; Gaffel und entweder Überspreizen des hinteren Beines zur Vorhebhaltung und „Schraube rückwärts mit Außenkreis" — oder Zurückspreizen über die ungleichseitige Pausche und Innenkreis zum Niedersprung — oder Zurückspreizen nach außen und Weiterspreizen zum Schraubenaufsitz rückwärts in den Seitstütz im Sattel und dann erst die „Schraube rückwärts mit Außenkreis."

31. **Stunde.** 2 Kletterstangen: Klettern mit Kletterschluß an beiden Stangen. Schwingen im Streckhang. Klimmziehen wenigstens 4 Züge.

Sprung mit 100 cm hoch gelegtem Schrägbrett über eine bis zu 140 cm hoch gespannte Schnur.

32. **Stunde.** Übungen mit dem Eisenstab: Auslage, Ausfall; Drehen des Stabes mit Kreuzen der Arme.

Wagrechte Leiter: Hangeln im Beugehang (im Querhang mit Speichgriff, im Seithang mit Ristgriff). Überdrehen in den Knieliegehang. — Laufen auf dem Schwebebaum.

33. **Stunde.** Senkrechte Leiter: Steigen rücklings mit Hüpfen beider Beine. Im Streckhang rücklings Vorspreizhaltung und Beinstoßen. — Tiefsprung von einer Leitersprosse aus 120—150 cm Höhe.

Spiel: Steinspiel.

34. **Stunde.** Übungen mit 2 langen Stäben: VI 5 wechselnd mit VI 6. — Wettklettern an 1 Stange.

Barren (niedrig brusthoch): Mit Anlauf gegen eine Seite des Barrens und Absprung auf dem Brett (mit Zwiegriff auf dem näheren Holm). Wendesprung in den Liegestütz vorlings und Fortsetzung der Übungen durch Armwippen im Liegestütz (auch mit gleichzeitigem Senken eines Beines), alsdann ein Vorschwingen im Streckstütz und den Abschluß wie in der 19. Stunde. Wendeschwung in den Querstütz.

35. **Stunde.** Reck (scheitelhoch): Aus dem Vorlaufen das Kippen in den Knickstütz auf 1 Arm. Fortsetzung wie in der 20. Stunde; — oder das Aufstemmen in den Streckstütz und den Unterschwung nach einem Niedersprung.

Hochsprung: aus dem Stand (ohne Sprungbrett) bis zu 85 cm Höhe.

36. **Stunde.** Straffschritt im Umzug einer Flankenreihe mit Stabbelastung.

Pferd: Dem Flankenschwung (z. B. links) schließt sich unmittelbar an das Schraubenaufsitzen (links) vorwärts — oder mit Einspreizen und wieder Überspreizen (des rechten Beines) das Schraubenaufsitzen (r.); — oder statt des Schraubenaufsitzes nur das Schraubendrehen in den Vorlingsstütz und dann der Innenkreis zum Niedersprung — oder nach dem Schraubenaufsitz aus dem Seitstütz im Sattel „die Schraube rückwärts mit Außenkreis."

37. **Stunde.** Bock (quergestellt): Grätschsprung über den hüft- bis (allmählich) brusthoch gestellten Bock mit Handklappen vor oder nach dem Aufgreifen, oder beides. Dauerlauf 8 Minuten.

Schräge Leiter: Aufwärtshangeln vorlings im Beugehang. Hangzucken abwärts. Steigen mit Übertritt und Griff nur 1 Hand.

38. **Stunde.** Übungen mit dem Eisenstab: Hochschräghaltung eines Armes, die Hand des gebeugten anderen Armes vor oder hinter der ungleichseitigen Schulter. Spreizen, Ausfall.

Reck (scheitelhoch): Schwingen im Beugehang ristgriffs und bei einem Rückschwung Aufziehen in den Unter- und Oberarmhang erst eines und (nach einem Zwischenschwung) auch des andern Armes.

39. **Stunde.** Übungen mit 1 langen Stab: VIII 6 wechselnd mit Steigen auf und über den Stab so, daß jeder Übung aus VIII unmittelbar das Steigen angefügt wird.

1 Kletterstange: Aufwärtsklettern mit Umkreisen der Stange, Nach- und Übergreifen, gleichzeitiges Weitergreifen beider Hände. Abwärtshangeln im Beugehang mit Nachgreifen.

Spiel: Zieh- und Schiebekampf.

40. **Stunde.** Ordnungsübungen mit Stabbelastung: Gehen und Laufen im geschlossenen Reihenkörper; auch mit Drehungen.

Stemmbalken: Der Außenkreis. An diesen angefügt ein Einspreizen des anderen oder des gleichen Beines; die Fortsetzung der Übung wie 17. Stunde (Pferd).

41. **Stunde.** Barren (schulterhoch): Oberarmhang (entweder mit einfachem Aufsprung — oder aus dem Grätschsitz hinter den Händen durch weites Vorgreifen und Einschwingen — oder aus dem Grätschsitz vor den Händen durch Rücksenken auf die Oberarme und hohes Beinheben); Schwingen im Oberarmhang und bei einem Rückschwung Aufstemmen in den Knickstütz mit Anfügungen wie 8. Stunde — oder Aufstemmen in den Streckstütz mit Anfügungen wie 13. Stunde — oder in den Grätschsitz mit Anfügungen wie 28. Stunde. — Straffschritt. — Gerwerfen.

42. **Stunde.** Klettertau: Klimmziehen im Hang an 2 Tauen, wenigstens 4 Züge. Klettern an 1 und an 2 Tauen. Überdrehen in den Sturzhang und in den Rücklingshang.

Hochweitsprung: 70 cm Höhe zu 120 cm Weite.

43. **Stunde.** Übungen mit dem Eisenstab: „Winden", d. i. Drehen der Hand aus Kamm- in Ellengriff und umgekehrt, (aus Rist- in Speichgriff) bei wagrecht oder senkrecht gehaltenem Stab (bei letzterer Haltung mit oder ohne gleichzeitiges Drehen des Stabes), verbunden mit Schrittstellungen ꝛc.

Reck (scheitelhoch) Klimmziehen mit Zwiegriff, wenigstens 6 Züge. — Am scheitelhohen Gerät: Schwingen im Beugehang ristgriffs (entweder nach einem Aufsprung aus dem Seitstand, — oder nach einem Felgauf- und Abschwung — oder nach einem Knieaufschwung und Felgabschwung vorwärts in den Beugehang) und mit einem Rückschwung Aufstemmen in den Knickstütz und weiter in den Streckstütz. Unterschwung aus dem Stütz.

44. **Stunde.** Pferd: Innenkreis ein- oder mehrmals wiederholt, hierauf ein Nieder- und sofortiger Aufsprung zu Flanke, Kehre,

Wende, Hocke, Wolfsprung. Ebenso Innenkreis erst des einen, dann des andern Beines und dann wie vorhin den Sprung über das Pferd.

2 Kletterstangen: Hangeln auf- und abwärts im Beugehang bis wenigstens 3 m Höhe vom Boden. Wanderklettern bis zu 22 Stangen.

Spiel: Dreischlag.

45. **Stunde.** Übungen mit 2 langen Stäben: VIII 3. — Wettklettern an 1 Tau.

Weitsprung: mit Brett bis zu 190 cm.

46. **Stunde.** Wagrechte Leiter: Schwingen im Seitbeugehang mit Kammgriff. — Drehhangeln mit verschiedenen Griffarten.

Reck (scheitelhoch): Aus dem Vorlaufen Kippen in den Knickstütz beider Arme und alsdann Aufstemmen in den Streckstütz. Fortsetzung der Übung wie 29. Stunde.

47. **Stunde.** Frei- und Ordnungsübungen: Rumpfschwingen mit beigeordneten Arm- und Beinthätigkeiten; Gehen im Viereck, Alle nach der gleichen Richtung oder (mit vorausgehender Drehung) in geteilter Ordnung. Gehen mit Niederhüpfen und Drehen. — Dauerlauf: 8½ Minuten.

Barren (etwas über hüfthoch): Aus dem Innenseitstand, Griff auf dem vorderen Holm, Flankenschwung rückwärts über den hinteren Holm in den Seitliegestütz und aus demselben entweder gleich den Niedersprung — oder Spreizen eines Beines in den Reitsitz hinter der Hand auf dem näheren Holm — oder weiter durch die Holmengasse (wie beim Innenkreis) in den Außenquersitz vor der Hand auf dem näheren Holm; alsdann Wende, Kehre, Drehwende, Drehkehre aus Sitz oder Schwung.

48. **Stunde.** Stemmbalken: Flankenschwung in den Rücklingsstütz und Zurückspreizen nach außen in den Vorlingsstütz. Innenkreis, Außenkreis, Überschwung aus dem Stütz in den Stand mittels Flanke, Wende, Kehre, Hocke, Wolfsprung.

1 Kletterstange: Aufwärtsklettern in der Weise, daß der weitergreifende Arm sich erst seitwärts oder vorwärts streckt. Abwärtshangeln im Beugehang mit Übergreifen.

Spiel: Barlauf.*)

49. **Stunde.** Übungen mit dem Eisenstab: Kniebeugen mit Stütz am Stab. In der Hockstellung Strecken eines Beines. — Gegenthema: Gleitstoß und Dauerhaltung des Stabes. — Wettklettern an 2 Stangen.

---

*) **Mit Gefangenenmal, also das vollständige Spiel.**

Bock: Grätschsprung über den brusthoch langgestellten Bock mit Abrücken des Brettes von 30—50 cm und mit Handklappen wie 37. Stunde.

50. **Stunde.** Übungen mit 1 langen Stab: VII 7, 9 wechselnd mit IX 10, 11 und Überheben des Stabes auf die andere Seite mit der 2. und 4. Bewegung.

Barren (schulterhoch): Aus dem Grätschsitz vor den Händen Vorgreifen und Knickstützschwingen vor- und rückwärts (bezw. aus dem Grätschsitz hinter den Händen Rückstellen und Knickstützschwingen rück- und vorwärts) mit Stützhüpfen nach der Richtung des Schwunges und (entweder gleich oder erst nach ein- oder mehrmaliger Wiederholung des Knickstützschwingens und -hüpfens) einen Vorschwung (bezw. Rückschwung) im Knickstütz und den Abschluß der Übungen mit einem Sitz oder Sitzwechsel vor (bezw. hinter) den Händen und einem daran angereihten Kehr- oder Wendeabgang.

51. **Stunde.** Pferd (ohne Pauschen): Hintersprünge. Sprung zum Sitz im Sattel; dann (aus dem Quergrätschsitz) Rückschwingen und Schließen der Beine, Senken in den Quersitz auf einer Seite des Pferdes; Sitzwechsel hinüber und herüber; ebenso im Sitz vor den Händen. — Schraubenaufsitzen rückwärts, Kehre, Wende ꝛc. Dauerlauf 8½ Minuten.

Hochweitsprung: 75 cm Höhe zu 120 cm Weite.

52. **Stunde.** Reck (scheitelhoch): Aufsprung in den Oberarmhang eines Armes (Beugehang des anderen) und Schwingen in diesem Hang. Mit einem Rückschwung Aufstemmen in den Streckstütz, alsdann Armbeugen entweder in den Knickstütz 1 Armes und Knickstützwechsel — oder in den Knickstütz beider Arme und Senken erst des einen, dann des andern Armes in den Beugehang.

Spiel: Kreisball.

53. **Stunde.** Übungen mit dem Eisenstab: Armschwingen und Rumpfbeugen. Hochschräghaltung und Ausfall wie 38. Stunde.

Schräg-Leiter: Hangeln vorlings im Beugehang aufwärts, im Streckhang abwärts und umgekehrt. — Gerwerfen.

54. **Stunde.** Barren (niedrig brusthoch): Aus dem Seitstand mit Anlauf Wendeeinschwung in den Querstütz und Vorschwingen zum Überspreizen eines Beines vor die ungleichseitige Hand und Schraubendrehen in den Seitliegestütz; Innen-, Außenkreis eines Beines, Niedersprung; Fortsetzung durch sofortiges Wiederaufspringen zum Flankenschwung in den Innenseitsitz auf dem näheren Holm und Abhocken über den vorderen Holm (im Innenseitsitz auch Rumpf-

beugen rückwärts) — oder Flanke in den Innenseitstand und Flanke rückwärts — oder aus dem Innenseitstand Flanke über den vorderen Holm nach der gleichen oder (in S-Form) nach der anderen Seite. — Wettklettern an 1 Tau.

Senkrechte Leiter: Steigen rücklings mit Hüpfen beider Beine; im Streckhang Knieheben beider Beine, Schnellen der Beine, Heben zur Vorhebhalte und in derselben Grätschen der Beine. Tiefsprung von einer Leitersprosse aus 130—160 cm Höhe.

55. **Stunde.** Übungen mit 2 langen Stäben: IX 2 c—e mit ¼ Drehung nach außen am Schlusse jeder Übung. In dieser Stellung Steigen über den Stab mit weiterer ¼ Drehung am Schlusse. — Straffschritt.

Reck (hüfthoch): Aus dem Seitstand mit Anlauf und Absprung auf dem Brett Entwicklung des Flankensprunges.

56. **Stunde.** Pferd: Durchhocken beider Beine und sofort Kehraufsitzen in den Sattel. Aus dem Sitz die Schere rückwärts in den Seitstütz im Sattel und dann Zurückspreizen des vorderen Beines und entweder mit Innenkreis des andern Beines oder mit Außenkreis desselben Beines Nieder- und Übersprung — oder aus dem Seitstütz mit Überspreizen des hinteren Beines die „Schraube rückwärts mit Außenkreis.“

2 Kletterstangen: Klettern mit verschiedenen Kletterschlußarten an 1 oder an 2 Stangen und mit gleichzeitigem Weitergreifen beider Hände. Beugehangeln abwärts. Schwingen im Streckhang.

Spiel: Barlauf.

57. **Stunde.** Übungen mit dem Eisenstab: Reihungen zu Flankenreihen in geteilter Ordnung; Auslage und Ausfall mit Kreisschwingen der Arme. Die Art der Ausführung wie 9. Stunde. — Dauerlauf 9 Minuten.

Sprung mit 100 cm hoch gelegtem Schrägbrett über eine bis zu 140 cm hoch gespannte Schnur.

58. **Stunde.** Freiübungen: Ausfall mit Überschreiten, das letztere auch mit gleichzeitiger Drehung.

Barren (schulterhoch): Aus dem Streckstütz am Barrenende Stützeln oder Stützhüpfen bis in die Barrenmitte, dort Schwingen im Streckstütz und Senken in den Oberarmhang beim Rückschwung, oder Fallen auf die Oberarme beim Vorschwung; Schwingen im Oberarmhang mit hohem Beinheben in die sogenannte Kipplage und alsdann entweder Kippen in einen Sitz vor den Händen mit folgen-

dem Wendeabgang — oder Rückschwingen und Schwungstemmen in den Streckstütz und Vorschwingen zur Kehre ohne oder mit Drehungen.

59. **Stunde.** Übungen mit 1 langen Stab: X 3 d wechselnd mit Straffschritt bei „Stab vor den Schultern" so, daß jeder Stabübung ein ganzes Geschritt Straffschritt (=6 Zeiten) folgt. — Wettklettern an 1 Stange.

Hochsprung: mit Brett von 95 cm ab.

60. **Stunde.** Übungen mit dem Eisenstab: Auslagetritt mit Drehungen; Strecken des einen, Beugen des andern Armes. In Reihen oder Rotten widergleich.

Stemmbalken: Flankenschwung in den Rücklingsstütz, Zurückhocken des einen, Zurückspreizen des andern Beines in den Vorlingsstütz und mit dem letzteren Bein den Außenkreis zum Schraubenaufsitzen rückwärts neben oder zwischen die Pauschen und die entsprechende Fortsetzung der Übungen — oder dem Zurückhocken des einen Beines folgt eine „Gaffel" und dann erst das Zurückspreizen (und der Außenkreis) des vorderen Beines ꝛc.

61. **Stunde.** Reck (reichhoch): Klimmziehen mit Zwiegriff, auch im Querhang, wenigstens 6 Züge. Am scheitelhohen Gerät: Aus dem Vorlaufen das Kippen in den Streckstütz, Senken in den Knickstütz und Wiederaufstemmen. Unterschwung aus Stand und Stütz. — Dauerlauf 9 Minuten. — Gerwerfen.

62. **Stunde.** Barren (niedrig brusthoch): Aus dem Außenseitstand mit Ristgriff auf dem näheren Holm Kehraufsitzen in den Reitsitz auf dem näheren Holm oder in den Grätschsitz, Zwischenschwung oder Überschwingen beider Beine über einen Holm mit gleichzeitiger 1/4 Drehung nach innen in den Seitliegestütz; Spreizen 1 Beines von außen her erst über den näheren, dann nach der andern Seite über den ferneren Holm (S) in den Seitsitz auf beiden Holmen mit quergegrätschten Beinen — oder dieses Spreizen in der umgekehrten Richtung (also nach innen beginnend) — oder erst ein Innenkreis bezw. Außenkreis und dann das Spreizen wie vorhin; alsdann entweder mit Überspreizen des hinteren Beines über beide Holme den Niedersprung vorwärts mit oder ohne 1/4 Drehung — oder aus dem Seitliegestütz nach einem oder mehreren Innen- bezw. Außenkreisen Niedersprung und sofortigen Aufsprung zur Flanke über beide Holme.

1 Kletterstange: Beugehangeln auf- und abwärts mit Übergreifen bis zu 2,50 m vom ersten Griff.

Spiel: Schlagball.*)

63. **Stunde.** Straffschritt mit Stabbelastung.

Wagrechte Leiter: Hangeln im Beugehang. Überdrehen in den Hockstурzhang.

Bock: Flanke, Wende, Kehrsprung über den brusthoch quergestellten Bock.

64. **Stunde.** Übungen mit 2 langen Stäben: VII 2 mit V 21,22. Im Wechsel damit VII 5 mit V 4,5. — Wettklettern an 2 Stangen.

Pferd: Außenkreis (des rechten Beines) und sofort Weiterspreizen (über die linke Pausche) in den Seitstütz im Sattel; Überspreizen (l.) zur Vorhebhaltung beider Beine und die „Schraube rückwärts mit Außenkreis." Dem Außenkreis geht voran ein Ein- und Ausspreizen desselben Beines über die gleichseitige Pausche — oder ein Durchhocken vorwärts und Ausspreizen, — oder der Diebsprung (l.) und die Gaffel mit folgendem Ausspreizen.

65. **Stunde.** Reck (reichhoch): Klimmziehen mit Zwiegriff wenigstens 7 Züge. Felgaufschwung, Felgumschwung, Rücksenken in den Kniehang, Knieauf- und Umschwung, Felgabschwung in den Beugehang 2c. 2c.

Stabhochsprung: Vorübungen.

66. **Stunde.** Übungen mit dem Eisenstab: Gleitstoß vorwärts und schräghoch. Kniebeugewechsel. Gegenthema: Drehen der Hand, Kreisschwung des Stabes mit der Ellengriffshand.

2 Kletterstangen: Hangeln im Streckhang bis 4 m über dem Boden. (Auch mit beigeordneten Beinhaltungen). Klimmziehen wenigstens 4 Züge.

Spiel: Kreisfußball.

67. **Stunde.** Ordnungsübungen mit Stabbelastung: Reihungen der Reihen. — Dauerlauf 9½ Minuten.

---

*) „Schlagball" lasse ich als Vorbereitung für „das deutsche Ballspiel" in der Weise spielen, daß die Einteilung in Parteien sowie deren Aufstellung genau so vorgenommen wird, wie bei dem letztgenannten Spiel. Aufgabe der dienenden Partei ist es, drei „Bälle zu machen," d. h. aus der Luft zu fangen, während die herrschende Partei so lange ohne weitere Bedingung das Schlagrecht behält, sofern nicht Einer dann einen Fehler hinsichtlich des Ergreifens des Balles macht oder über das Wurfmal tritt und vom Einschenker getroffen wird. Beides gilt einen „Ball." Dagegen muß die dienende Partei jedesmal einen weiteren Ball über die Pflichtzahl 3 „machen", so oft es einem der herrschenden gelingt einen so vorzüglichen Schlag zu thun, daß der Ball im großen Bogen über das Fangmal fliegt und dort zu Boden fällt ohne von einem der Dienenden berührt worden zu sein.

Stemmbalken: Durchhocken beider Beine vorwärts und je eines Beines nach dem andern rückwärts in den Vorlingsstütz; sodann Beinkreisen mit folgendem Einspreizen; den Schluß der Übung mit Überspreizen zum Schraubendrehen in den Vorlingsstütz und Innenkreis — oder Überspreizen zur Vorhebhaltung und „Schraube rückwärts mit Außenkreis."

68. **Stunde.** Barren (schulterhoch): Aus dem Schwingen im Oberarmhang das Kippen in den Streckstütz und ein Rückschwung in einen Sitz hinter der Hand, dann Einschwingen und Schwingen im Knickstütz mit Stützhüpfen vorwärts a. beim Rückschwung, b. beim Vorschwung, c. bei jedem Schwung. Den Schluß der Übung bildet eine Wende oder Kehre entweder gleich aus dem Schwung oder aus einem flüchtigen Sitz.

Reck (scheitelhoch): Aus dem Schwingen im Beugehang ristgriffs Aufstemmen erst in den Oberarmhang, dann in den Streckstütz; alsdann Senken vorwärts in den Beugehang und aus demselben wieder Felgauf- und Umschwung oder Knieauf- und Umschwung; Unterschwung.

69. **Stunde.** Übungen mit dem Eisenstab: Überheben beidarmig mit Schwingen eines spreizenden Beines. Gegenthema: Übersteigen zur Ausfallstellung und Kniebeugewechsel. — Straffschritt in gebundenen langen Stirnreihen.

Weitsprung: mit Brett bis zu 200 cm.

70. **Stunde.** Übungen mit 1 langen Stab: 12 a, c, d, g, h, k, bezw. l, m, qu, r.

Klettertau: Zweimaliges Erklettern des Taues mit Griff an 1 oder an 2 Tauen.

Spiel: Schlagball.

71. **Stunde.** Freiübungen: Ausfall und Auslage mit Schlußschreiten in die Grundstellung oder in die Kniebeugestellung; Kreisschwingen der Arme. Beinspreizen mit Rumpfbeugen; Armstrecken. Dauerlauf 9½ Minuten.

Pferd: Innenkreis (Außenkreis) des l. und r. Beines nacheinander und Durchhocken eines Beines (des kreisenden) in den Seitstütz im Sattel. Schluß der Übung wie 67. Stunde.

72. **Stunde.** Reck (scheitelhoch): Aus dem Vorlaufen das Kippen in den Streckstütz und alsdann Felgumschwung und Rücksenken in den Kniehang, Knieaufschwung, Überspreizen in den Sitz, Absprung vorwärts oder Sitzwellabschwung — oder das Rück-

senken und der Knieaufschwung geht dem Felgumschwung voraus und es folgt diesem letzteren der Unterschwung 2c.

Bock: Drehsprünge auf und über den hüfthoch langgestellten Bock. — Gerwerfen.

73. **Stunde.** Übungen mit dem Eisenstab: Schwenkungen im vierstrahligen Stern mit 1/4 Drehung nach innen oder außen am Schluß der Schwenkung. Ausfall und Auslage vor- oder rückwärts. Wechselbeugen (und -strecken) der Arme, Schräghoch- oder -Tiefhaltung des Stabes.

Stabhochsprung: Absprung auf einem Sprungbrett.

74. **Stunde.** Schräge Leiter: Hangzucken vorlings auf- und abwärts an den Holmen. Hangzucken vorlings abwärts von Sprosse zu Sprosse (erst in ganz mäßiger Höhe!). Versuch des Freisteigens. — Tragen einer Last über den Schwebebaum (die Last kann durch einige zusammen gebundene Eisenstäbe hergestellt werden.)

Spiel: Schlagball.

75. **Stunde.** Übungen mit 2 langen Stäben: VIII 4 afk bgl. — Dauerlauf 10 Minuten.

Stemmbalken: Flankenschwung in den Rücklingsstütz und Durchhocken beider Beine rückwärts in den Vorlingsstütz. Zweimal Innenkreis (Außenkreis) eines Beines mit folgendem Einspreizen, „Schraube rückwärts mit Außenkreis" aber in den Vorlingsstütz (eine Hand auf der Pausche), Niedersprung und Flanke, Wende, Kehre 2c. über das Gerät.

76. **Stunde.** Übungen mit dem Eisenstab: Überspreizen mit halber und ganzer Kreisbewegung des Beines. — Armschwingen und Kniebeugen.

1 Kletterstange: Beugehangeln auf- und abwärts mit Übergreifen bis zu 2,50 vom ersten Griff. — Gerwerfen.

77. **Stunde.** Barren (niedrig brusthoch): Mit Anlauf von der Seite und Absprung auf dem Brett Wendeschwung in den Reitsitz, in den Außenquersitz auf dem entfernteren Holm (auch in den Seitsitz auf diesem Holm z. B. Wendeschwung rechts zum Seitsitz des rechten Schenkels auf dem rechten Holm und Überspreizen des linken Beines rückwärts); Einschwingen und Stützhüpfen im Streckstützschwung mit verschiedenen Anordnungen; den Abschluß der Übung mittels Drehwende oder Drehkehre. Wende über beide Holme.

Hochweitsprung: mit Brett 80 cm Höhe zu 120 cm Weite.

78. Stunde. Pferd: Durchhocken beider Beine vor- und rückwärts; daran den Flankenschwung mit folgendem Schraubenaufsitzen vorwärts. Anfügungen wie in früheren Stunden — oder Flankenschwung und Kehraufsitz mit weiteren Anfügungen.

Reck (etwas mehr als reichhoch): Klimmziehen mit Zwiegriff, wenigstens 7 Züge. Am scheitelhohen Gerät: Schwungstemmen aus dem Beugehang; „Schraubenabschwung, Schraubenumschwung."

79. Stunde. Übungen mit 1 langen Stab: IV 23—29 wechselnd mit VI 12, 13. — Straffschritt in langen gebundenen Stirnreihen. — Gerwerfen.

80. Stunde. 2 Kletterstangen: Hangeln im Beugehang bis 3 m Höhe vom Boden, dann Klettern bis zur ganzen Stangenhöhe. Wanderklettern bis zu 24 Stangen.

Stabhochsprung: Absprung auf einem Sprungbrett.

VIII. Klasse.

Die Turnübungen dieser Klasse haben sich nach der ministeriellen Verordnung auf Nachfolgendes zu erstrecken: „Stabschwünge mit Stellungswechsel. Schritt und Haltung. Dauer und Schnellgang. Schnell- und Dauerlauf (letzterer nicht über 11 Minuten). Straffschritt. Schwungspreizschritt. Ordnungsübungen im Reihenkörper und Reihenkörpergefüge mit Stabbelastung. Sprung: Ohne Sprungbrett: 0,86 m hoch, 1,8 m tief, 1,4 m weit. Mit Sprungbrett: Hochweitsprung (0,75 m hoch und 1,4 m weit); Weitsprung 1,9 m. Wagrechte Leiter: Hangeln im Streck- und im Beugehang ohne und mit Schwung. Hangzucken. 2 Kletterstangen: Hangzucken; Aufhangeln 2 mal hintereinander ohne und mit Schwung. Wanderklettern (wenigstens 28 Stangen). 1 Kletterstange: Aufhangeln 2 mal hintereinander im Beugehang. Aufhangeln mit verschiedenen Beiordnungen. Hangzucken. Tau: Aufklettern öfter hintereinander. Wettklettern. Reck: Schwünge. Unterschwünge über die brusthoch gestellte Schnur. Aufschwung aus dem Beugehang. Sprung in den Stütz auf dem schulterhohen Reck. Über das hüfthoch gestellte Reck Wende und Flanke. Bock: Grätschsprung über das brusthoch gestellte Gerät. Sprünge über den hüfthoch gestellten Bock bei vorgestellter Schnur. Dreh- und Kehrsprünge. Hocken. Grätschweitsprung (das Sprungbrett ist 0,6 m weit abgerückt). Pferd: Hintersprünge: Aufsitze auf dem Hals. Drehaufsitze. Kehre. Seitsprünge: Kehre und Flanke.

Hocken mit einem und mit beiden Beinen. Barren: Stützeln und Schwingen im Beugestütz. Aufsitze mit Beugestützschwung. Schwingen im Streckstütz (wenigstens 10 mal vor- und rückwärts über die Holmhöhe). Barrenspringen über das hüfthohe Gerät: Springen aus dem Außen- und Innenseitstand mit Flanken- und Wendeschwung über 1 Holm. Stemmbalken: Hocken mit verschiedenen Beiordnungen. Schwebebaum: Gehen mit tiefer Kniebeuge. Spiele: Kampfübungen. Dreischlag. Grenz- und Turmball. Im Freien: Barlauf. Tag und Nacht."

Unterrichtsplan für die VIII. Klasse.

1. Stunde. Übungen mit dem Eisenstab: Überheben eines Armes zur Schräghaltung hinter dem Rücken und zur Tiefwaghaltung rücklings; Auslage und Ausfall. — Drehen der Hand; Beinspreizen. — Dauerlauf 9 Minuten.

Bock: Grätschsprung über den hüft- bis brusthoch langgestellten Bock mit vorgespannter Schnur; das Brett von 50—60 cm abgerückt, die Schnur bis zu 50 cm hoch gelegt.

2. Stunde. Pferd: „Vorschwingen"*) zum Niedersprung auf das Brett und sofort entweder einen Sprung über das Pferd — oder einen Flankenschwung mit folgendem Zurückspreizen und weiterer Anfügung — oder ein Durchhocken in den Rücklingsstütz und Schraubenaufsitzen vorwärts nebst weiterer Anfügung. — Wettklettern an 1 Stange.

Weitsprung: ohne Brett bis 160 cm.

3. Stunde. Barren (schulterhoch): Aus dem Querstand vorlings am Barrenende Aufsprung und Spreizen unter der gleichseitigen Hand hindurch in den Reitsitz vor der Hand; Aufschwingen und Kreuzen der Beine über dem Holm (das innere über das äußere) mit Überspreizen rückwärts zum Schraubenaufsitzen in den Grätschsitz hinter den Händen; Rückstellen der Hände und dann Schwingen im Knickstütz mit Stützhüpfen rückwärts a) beim Rückschwung, b) beim Vorschwung, c) bei jedem Schwung; schließlich die Kehre oder Drehkehre.

Reck (mehr als reichhoch): Klimmziehen mit Ristgriff. Mit dem Aufsprung in den Streckhang ristgriffs Vorschwingen der Beine zum Felgaufschwung in den Streckstütz; alsdann den Felgabschwung entweder sofort zum Niedersprung oder erst in den Beugehang und

*) „Vorschwingen"-Überspreizen vorwärts und wieder zurück neben dem Sattel im Vorlingsstütz auf beiden Pauschen; die Hände griffest.

nach einem nochmaligen Felg- oder Knieaufschwung und ähnlichen Verbindungen den Felgabschwung zum Niedersprung.

4. **Stunde.** Übungen mit 1 Keule: Aus der Beugehaltung des Armes bei senkrecht gehaltener Keule ausgehend und in diese Ausgangshaltung wieder zurückkehrend: Schwingen im Halbkreis vor dem Leibe zur Seithebhaltung des Armes; auch mit Auf- und Umkippen der Keule; auch in verschiedenen Stellungen. Der Wechsel aus einer Hand in die andere erfolgt vor dem Leibe.

1 Kletterstange: Aufhangeln im Beugehang mit Nachgreifen bei Grätschhaltung oder Fersenhebhaltung der Beine bis zu 2,50 m Höhe vom ersten Griff; abwärts Hangzucken im Streckhang. — Spiel: Barlauf.

5. **Stunde.** Ordnungsübungen mit Stabbelastung: Bildung von zwei- oder mehrreihigen Zügen aus der „an Ort" gehenden oder im Umzug befindlichen Säule.

Wagrechte Leiter: Schwingen im Seit- und Querstreckhang mit den verschiedensten Griffarten. Klimmziehen mit Ristgriff. — Gerwerfen.

6. **Stunde.** Stemmbalken: „Vorschwingen" links und sofort auch rechts, dann Niedersprung und sofort Übersprung: Flanke, Wende, Kehre, Hocke, Wolfsprung. — Dauerlauf 9 Minuten.

Hochsprung: ohne Brett und aus dem Stand bis 85 cm.

7. **Stunde.** Übungen mit 2 langen Stäben: V 29—33 mit VII 7, die beiden ersten und die drei letzten Übungen.

2 Kletterstangen: Schwingen im Streck- und im Beugehang. Das Überdrehen in den Hock- und Stecksturzhang mit dem Aufsprung in den Hang. Aus dem Sturzhang Senken in den Beugehang. — Reck (niedrig brusthoch): Erst mit Anlauf und Absprung vom Brett, dann ohne Brett und schließlich aus dem Seitstand am Reck: Flanken- und Wendesprung.

8. **Stunde.** Schräge Leiter: Hangeln vorlings im Streckhang in den verschiedensten Griffarten und mit Seitschwingen der Beine. Klimmziehen mit Ristgriff an 1 Sprosse.

Barren (brusthoch): Aus dem Außenstand mit Zwiegriff am näheren Holm Wendeschwung in den Querstreckstütz; alsdann ein Vorschwingen mit folgendem Innenkreis eines Beines über den ungleichseitigen Holm zur Wende nach derselben Seite. Zwischen den Wendeschwung und dem Abgang schiebt sich ein: ein Vorschwung mit Stützhüpfen vorwärts und ein Rückschwung zu einem flüchtigen Sitz

hinter der Hand. Oder dem Wendeschwung folgt eine Schere vorwärts in den Grätschsitz, woran der Vorschwung zum Innenkreis ꝛc. sich anreiht.

9. Stunde. Übungen mit dem Eisenstab: Bewegungen des Werfens. Sprunglaufen.

Klettertau: Klettern auf- und abwärts an 2 Tauen bei wechselndem Kletterschluß von einem Tau zum andern. Klimmziehen wenigstens 4 Züge.

Spiel: Schlagball*).

10. Stunde. Übungen mit 1 Keule: Schwingen im Halbkreis vor und hinter dem Leibe zur Seit- oder Schräghaltung des Armes mit Umkippen der Keule; dem Aufkippen eine Ausfall- oder Auslagestellung beigeordnet und beides auf eine dem Zeitmaß des Schwingens entsprechende Dauer. Der Wechsel aus einer Hand in die andere erfolgt hinter dem Leibe. — Straffschritt in 2 Zeiten (=2. und 3. Zeit verbunden) und in gebundenen Reihen.

Reck: Schwingen im Streckhang ristgriffs und bei einem Rückschwung Handlüften, erst einer Hand, dann beider Hände. Dasselbe auch mit Seitwärtsstellen der Hand, bezw. Hangzucken seitwärts. Klimmziehen mit Ristgriff wenigstens 6 Züge.

11. Stunde. Pferd: Mit Ellengriff einer Hand auf der ungleichseitigen Pausche Aufsprung mit 1/2 Drehung in den Rücklingsstütz. Entwicklung der Flanke rückwärts (zum Niedersprung); dann entweder einen Sprung über das Pferd (Kehre und Wende mit 1/4 Drehungen) — oder einen Aufsprung und Einspreizen mit darauffolgendem Abgang wie 7. Klasse 17. Stunde. — Wettklettern an 2 Stangen.

Sprung mit 100 cm hochgelegtem Schrägbrett über eine bis zu 130 cm hochgespannte Schnur.

12. Stunde. Übungen mit 1 langen Stab: VI 11 und 12. — Dauerlauf 9½ Minuten.

Barren (schulterhoch): Aus dem Schwingen im Oberarmhang Aufkippen in einen Sitz vor den Händen — oder Aufstemmen in einen Sitz hinter den Händen mit sofortigem Rückstellen der Hände; nach einem Rückschwung im Streckstütz einen Vorschwung im Knickstütz zum Grätsch-, Reit- oder Außenquersitz vor der Hand oder zur Kehre.

13. Stunde. Ordnungsübungen mit Stabbelastung: Reihung der Reihen teils mit Schräg-, teils mit Winkelzügen.

---

*) Wie 7. Klasse.

Hochweitsprung: 70 cm Höhe zu 130 cm Weite.

14. Stunde. Reck: Aus dem Seitstand am niedrig brusthohen Gerät Flankenschwung in den Seitsitz und alsdann entweder Niedersprung vorwärts — oder Rücksenken in den Knieliegehang und Kreuzaufschwung — oder ½ Drehung in den Vorlingsstütz und Felgüberschwung in den Stand. Dem Felgüberschwung kann auch ein Rücksenken mit Knieauf- und Umschwung vorangehen.

1 Kletterstange: Aufwärtsklettern; der weitergreifende Arm beschreibt erst einen Kreis. Beugehangeln abwärts mit Über- oder Nachgreifen und Haltung der Beine wie 4. Stunde.

Spiel: Geierspiel.

15. Stunde. Übungen mit 1 Keule: Armkreisen vor dem Leibe aus der Hoch- (oder Schräghoch-) streckhaltung (Ausgangstellung wie 4. Stunde). Dem Armkreisen beigeordnet ein Fußwippen, Schwungspreizen eines Beines in der Grundstellung 2c. Wettklettern an 1 Tau.

„Rückschwingen"*) und Einspreizen entweder in den Quersitz oder in den Seitschwebestütz mit folgendem Schraubenaufsitzen. Im Querschwebestütz mit Griff auf beiden Pauschen Ausspreizen des einen Beines rückwärts und die Flanke nach der anderen Seite.

16. Stunde. Barren (schulterhoch): Schwingen im Knickstütz mit Stützhüpfen vorwärts oder rückwärts durch den Barren a) nur beim Rückschwung, b) beim Rück- und beim Vorschwung.

Wagrechte Leiter: Hangeln vorwärts oder rückwärts im Querhang an den Holmen (seitwärts im Seithang an 1 Holm) mit Seitschwingen der Beine. Klimmziehen mit Ristgriff an 1 Holm, wenigstens 6 Züge. Gehen auf dem Schwebebaum mit Kniebeugen eines Beines.

17. Stunde. Übungen mit dem Eisenstab: Armschwingen seitwärts zur schrägen oder senkrechten Hochhebhaltung eines Armes, die andere Hand vor der entgegengesetzten Schulter. Auslage und Ausfall. — Armschwingen vorhoch zur Hochhebhaltung beider Arme (Überheben des Stabes in den Nacken oder zur Tiefwaghaltung rücklings); und alsdann Rumpfbeugen vorwärts mit Tiefschwingen der Arme, den Stab möglichst nahe den Fußspitzen. — Wetthangeln an 1 Stange.

Bock (niedrig brusthoch und quergestellt): Entwicklung des einbeinigen Durchhockens. Im Sitz mit quergegrätschten Beinen Zurück-

*) „Rückschwingen"=Überspreizen eines Beines (hinter dem andern vorbei) rückwärts und wieder her neben dem Sattel im Vorlingsstütz auf beiden Pauschen; die Hände griffest.

spreizen in den Vorlingsstütz und Überflanken oder Übergrätschen. — Wolfsprung.

18. **Stunde.** Reck: Die Übungen der 3. Stunde mit Zwie- oder mit Kammgriff; außerdem aus dem Streckstütz Vorwärtsdrehen in den Sturzhang mit gebeugten Hüften und mit kräftigem Abstoßen der Beine. Schwingen im Streckhang und Niedersprung (oder Seithangeln bei Zwiegriff.)

Barren (brusthoch): Wendeeinschwung und nach einem Vorschwung Innenkreis eines Beines über den anderseitigen Holm in den Querstütz; alsdann entweder die Kehre (ohne oder mit Drehungen) — oder flüchtigen Sitz vor den Händen und die Kehre — oder die Schere vorwärts und die Wende aus dem Sitz. Der Innenkreis zweimal und dann erst Fortsetzung der Übung wie vorhin.

19. **Stunde.** Übungen mit 2 langen Stäben: IX 3 a—f mit rr, ss, uu.

Hochweitsprung: 75 cm Höhe zu 130 cm Weite.

Spiel: Dreischlag.

20. **Stunde.** Übungen mit 1 Keule: Schwingen im Halbkreis neben dem Leibe auf der gleichen oder auch ungleichen Seite mit Schwungspreizen vor- oder rückwärts mit dem gleichseitigen oder ungleichseitigen Bein — oder mit Fußwippen in der Grund- oder Quergrätschstellung. Jeder Übung geht ein Armstrecken vorwärts (aus der Ausgangshaltung wie 4. Stunde) voraus. — Straffschritt zweizeitig in ungebundenen Reihen.

Pferd: „Vorschwingen" des einen und Einspreizen des andern Beines und die Fortsetzung entweder mit Nachspreizen und Schraubenaufsitzen vorwärts — oder Zurückspreizen und Schraubenaufsitzen rückwärts. Dem letzteren Schraubenaufsitzen kann ein Außenkreis des rückspreizenden oder ein Innenkreis des anderen Beines vorausgehen. — Als Hintersprung am langgestellten Pferd ohne Pauschen: Aufsitze auf Sattel und Hals.

21. **Stunde.** Barren (brusthoch): Mit dem Aufsprung aus dem Querstand vorlings am Barrenende Einspreizen unter der gleichseitigen Hand in den Streckstütz und entweder Niedersprung und Kehre — oder einen Rückschwung und die Kehre — oder dem Einspreizen folgt ein ein- oder mehrmaliges Armwippen und die Fortsetzung wie vorhin; — oder dem Niedersprung folgt sofort entweder das Einspreizen des andern Beines oder ein Aufsprung in den Grätschsitz mit Vorgreifen der Hände, nebst angefügtem Einschwung und Innenkreis wie 18. Stunde.

Senkrechte Leiter: Aus dem Streckstand vorlings mit Griff der Hände in Reichhöhe Steigen zum Hock- (hang-) stand und wieder Weitergreifen der Hände in Reichhöhe. Hangeln abwärts mit Fersenheben oder Seitgrätschhaltung der Beine. Tiefsprung von einer Leitersprosse aus 120—150 cm Höhe.

22. **Stunde.** Übungen mit dem Eisenstab: Jede Hand faßt einen vierpfündigen Stab in der Mitte. Armheben seitwärts und vorwärts und Schwingen der Arme in wagrechter Ebene mit Drehen der Hand; Dauerstellung in Auslage oder Ausfall. — Beugen und Stoßen der Arme, Hüpfen in Grätsch- oder Kreuzschrittstellung.

Schräge Leiter: Hangeln vorlings im Beugehang auf- und abwärts in verschiedenen Griffarten. Hangeln rücklings im Streckhang. — Gehen auf dem Schwebebaum wie 16. Stunde.

23. **Stunde.** Reck: Felgaufschwung wie 3. Stunde; Drehen vorwärts in den Beugehang (ristgriffs) und Schwungstemmen in den Oberarmhang, in den Knickstütz und in den Streckstütz. Schraubenab- und -umschwung.

Weitsprung: mit Brett bis zu 200 cm.

24. **Stunde.** Stemmbalken: der Flanke rückwärts geht voran (aus dem Vorlingsseitstande und Aufsprung) ein Überspreizen links und rechts, — ein Innenkreis (z. B. links) und Überspreizen (links und rechts), — ein „Vorschwingen" und Überspreizen in den Rücklingsstütz. Die Übersprünge am Schluß der Übung wie 7. und 11. Stunde

2 Kletterstangen: Hangzucken auf- und abwärts bis zu 3 m Höhe. Klimmziehen. —

Spiel: Turmball.

25. **Stunde.** Ordnungsübungen mit Stabbelastung: Reihenreihungen im Zuge. Straffschritt im Zuge.

Sprung mit 100 cm hoch gelegtem Schrägbrett über eine bis zu 140 cm hochgespannte Schnur.

26. **Stunde.** Barren (schulterhoch): Mit Anlauf und Einsprung durch die Holmengasse in die Barrenmitte Vorschwingen und Überspreizen vor der ungleichseitigen Hand mit folgendem Schraubenaufsitzen in einen Sitz hinter den Händen; aus demselben Vorschwung mit Armwippen; mit dem folgenden Rückschwung (in Streckstütz) entweder in denselben oder in einen andern Sitz oder zur Wende (ohne oder mit Drehung).

Wagrechte Leiter: Mit sogenanntem „Kurzschwingen" das Hangzucken im Quer- oder Seitstreckhang an den Holmen. — Klimmziehen kamm-, zwie- und ristgriffs an 1 Holm.

27. **Stunde.** Übungen mit 1 Keule: Nach dem Vorstrecken des Armes einen Rückschwung im Halbkreis und alsdann Armkreis rückwärts zum Umkippen der Keule in der Schrägvorhochhaltung des Armes; dann Ausfall und Aufkippen der Keule und entweder Dauerhaltung (wie 10. Stunde) oder in der Ausfallstellung Schwingen der Keule neben dem Leibe an der ungleichen Seite zur Schrägtief- und wieder Schräghochhaltung ohne oder mit Umkippen.

Reck: Im Streckhangschwingen Hangkehre (eine Hand bleibt griffest) und Drehhangeln beim Vor- oder beim Rückschwung. Klimmziehen ristgriffs, wenigstens 7 Züge.

28. **Stunde.** Pferd: „Rückschwingen" und der Innenkreis desselben mit folgendem Einspreizen des andern Beines; Gaffel und Rückspreizen mit sofortigem Schraubenaufsitzen in den Seitsitz (mit quergegrätschten Beinen) auf Kreuz oder Hals oder in den Sattel. „Schraube rückwärts mit Außenkreis." — Wetthangeln an 2 Stangen.

Hochsprung: mit Brett aber bei Stabbelastung von 95 bis 110 cm.

29. **Stunde.** Übungen mit 1 langen Stab: VIII 13, 14.

Bock: Drehsprünge auf und über den hüft- bis brusthoch gestellten Bock. — Frei- und Kehrsprünge.

30. **Stunde.** Barren (schulterhoch): Aus dem Seitstand mit Anlauf Kehraufsitzen in den Reitsitz auf dem nähern Holm. — Rückschwung mit Senken in den Oberarmhang und Kippen oder Schwungstemmen in den Streckstütz. Innenkreis des einen Beines über den ungleichseitigen Holm und sofort Überspreizen des andern Beines rückwärts über denselben Holm in den Reitsitz hinter der Hand; Wende.

1 Kletterstange: Hangzucken auf- und abwärts (aufwärts 2 m über dem ersten Griff).

Spiel: Steinspiel.

31. **Stunde.** Mit Stabbelastung Straffschritt in der geöffneten Flankenlinie und in der Säule.

Schräge-Leiter: Hangzucken vorlings im Streckhang speichgriffs an den Holmen. Das Abwärtshangeln in verschiedenen Griffarten im Streck- und Beugehang. — Gehen auf dem Schwebebaum wie 16. Stunde aber bei Stütz der Hände auf den Hüften.

32. **Stunde.** Übungen mit 1 Keule: Schwingen im Halbkreis vor und hinter dem Leibe, den letzten Schwung zur Hochhebhaltung,

dann Armkreisen vorlings nach innen und außen. — Wettklettern an 2 Stangen.

Reck (Augenhöhe): Aufsprung in den Sturzhang mit gebeugten Hüften und sofort Aufkippen in den Streckstütz (oder erst Knickstütz und Stemmen in den Streckstütz); alsdann entweder gleich die Flanke — oder erst noch Felgab- und Aufschwung — Felgab-, Felgauf- und Umschwung, — Felgab- und Felgaufschwung und Rücksenken zum Knieaufschwung, — Felgabschwung und Schwungstemmen; schließlich die Flanke aus dem Stütz.

33. **Stunde.** Übungen mit dem Eisenstab: Drehen des Stabes mit Armkreuzen; Spreizen und Schrittstellungen. — Armstoßen und Kniebeugen.

Stemmbalken: Dem „Vorschwingen" und Niedersprung ꝛc. (wie 7. Stunde) geht voraus: ein Flankenschwung vorwärts mit Zurückhocken in den Vorlingsstütz, ein beidbeiniges Durchhocken und Zurückspreizen in den Vorlingsstütz, ein Wolfsprung in den Rücklingsstütz und Zurückhocken, ein Aufsprung (mit $1/2$ Drehung) in den Rücklingsstütz und ein Flankenschwung rückwärts in den Vorlingsstütz.

34. **Stunde.** Reck (leicht sprunghoch): Aufsprung und Felgaufschwung ristgriffs; sodann (entweder gleich den Unterschwung oder vorher noch) ein Felgumschwung, — ein Rücksenken mit Knieauf- und Umschwung neben der Hand, — ein Felgumschwung und sofort Rücksenken ꝛc. — ein Rücksenken ꝛc. und dann der Felgumschwung, — ein Schraubenumschwung (mit Griffwechsel).

Hochweitsprung: 75 cm Höhe zu 140 cm Weite.

35. **Stunde.** Übungen mit dem Eisenstab: Überheben beider Arme mit einer Ausfall- oder Auslagestellung. In dieser Stellung Rumpfbeugen mit Armschwingen vorwärts zur Tiefwaghaltung des Stabes. — Wettklettern an 1 Stange mit zweimaligem Erklettern der Stange.

Barren (schulterhoch): Aus dem Schwingen im Streckstütz in der Barrenmitte den 2. Vorschwung mit Armwippen und mit dem folgenden Rückschwung Senken in den Oberarmhang und Kippen oder Schwungstemmen in den Streckstütz. Einübung des sog. „Schnörkels."

36. **Stunde.** Ordnungsübungen mit Stabbelastung: Reihungen im Zuge, (militärisch „in Reihen gesetzt" ꝛc.). Straffschritt in längeren Reihen (8—12).

Pferd: Dem Durchhocken vorwärts des einen und Überspreizen des andern Beines in den Rücklingsstütz folgt ein Flankenschwung rückwärts in den Vorlingsstütz; alsdann ein Spreizaufsitzen mit

Abgang wie 15. Stunde — oder ein Einspreizen und Anfügungen wie 28. Stunde — oder an das Einspreizen des einen Beines schließt sich das Überspreizen des anderen zur Vorhebhaltung beider mit folgender „Schraube rückwärts mit Außenkreis." — Am langgestellten Pferd ohne Pauschen als Hintersprünge: Drehsprung zum Aufsitz auf Kreuz und Sattel.

37. **Stunde.** Übungen mit 1 Keule: Handkreisen in der Seithebhaltung des Armes: vorlings und rücklings, nach innen und außen verbunden mit Armschwingen wie 10. Stunde.

Klettertau: Zweimaliges Aufklettern an 1 Tau, bei der 2. Abwärtsbewegung Hangeln. An 2 Tauen zweimal Überdrehen aus dem Streckhang in den Rücklingshang.

Spiel: Kampfübungen.

38. **Stunde.** Reck (bequem reichhoch): Aufsprung zum Schwingen im Beugehang kamm-, zwie- oder ristgriffs und Schwungstemmen in den Streckstütz; dann Felgabschwung vorwärts wieder in den Beugehang und alsdann die Anfügungen wie in der 32. Stunde; schließlich den Unterschwung.

Barren (schulterhoch): Aus dem Seitstand mit Anlauf und Absprung vom Brett (Zwiegriff am näheren Holm) Wendespreizaufsitzen auf dem näheren Holm entweder in den Reitsitz hinter der Hand oder in den Außenquersitz vor der Hand; alsdann Schwingen mit Armwippen bei jedem Vorschwung, 2-, 3mal, mit dem letzten Male entweder die Kehre (Drehkehre) oder Senken in den Grätschsitz vor den Händen; Rücksenken auf die Arme mit Beinheben, Kippen und die Wende.

39. **Stunde.** Übungen mit 2 langen Stäben: VI 6 und V 9, 10, 13, 16 wechselnd mit VI 5.

2 Kletterstangen: Beugehangeln aufwärts bis zu 3,50 m Höhe; dann Wanderklettern erst schräg aufwärts, dann schräg abwärts bis zu 26 Stangen.

Senkrechte Leiter: Steigen rücklings aufwärts mit Auslassen je einer Sprosse bei gleichem oder widergleichem Greifen und Steigen. Tiefsprung von einer Leitersprosse aus 140—170 cm Höhe.

40. **Stunde.** Übungen mit dem Eisenstab: „Stabauf- und Unterlegen"; Auslage, Ausfall. — Seitwärtsschreiten mit Niederhüpfen und Armheben und -schwingen.

Stemmbalken: Dem „Vorschwingen" eines Beines (oder nacheinander beider) folgt das Schraubenaufsitzen rückwärts in den Seitsitz im Sattel; alsdann ein Überspreizen des hinteren Beines zur Vor-

hebhaltung beider Beine und die „Schraube rückwärts mit Außenkreis“ — oder ein Überspreizen in den Rücklingsstütz und (die Flanke rückwärts mit folgendem Übersprung oder) Durchhocken rückwärts in den Vorlingsstütz, worauf die Übung widergleich ausgeführt und mit Flanke rückwärts und Übersprung oder durch „Schraube rückwärts mit Außenkreis“ beendet wird.

41. **Stunde.** Übungen mit 1 Keule: Armkreisen neben dem Leibe an der gleichen oder ungleichen Seite und zwar entweder allein an einer, oder abwechselnd an beiden Seiten.

Wagrechte Leiter: Mit Schwingen der Beine Hangeln im Beugehang. — Weitsprung: ohne Brett mit Stabbelastung bis zu 170 cm.

42. **Stunde.** Reck (bequem reichhoch): Aufsprung in den Sturzhang mit gebeugten Hüften und Beinen; Durchhocken in den Knieliegehang (oder Sturzhang rücklings) Senken in den Hang rücklings, Loslassen einer Hand und 1/1 Drehung wieder in den Hang. Diese Übung nach einem Felg- oder Knieaufschwung und Vorwärtssenken in den Sturzhang — oder nach einem Knie- oder Felgaufschwung das Überspreizen in den Sitz und Rücksenken. Klimmziehen mit Ristgriff, wenigstens 7 Züge.

Barren (schulterhoch): Aus dem Querstreckstütz in der Barrenmitte nach einem schwunghaften Vor- und Rückspreizen eines Beines den Innenkreis dieses Beines über den gleichseitigen Holm entweder blos in den Reitsitz vor der Hand oder in den Streckstütz; nach einem Rückschwung ein Vorschwung mit Armwippen und Stützhüpfen vorwärts (ein oder mehrere Male) in den Grätschsitz; alsdann Rücksenken und Kippen zur Wende — oder mit dem letzten Knickschwung die Kehre oder Drehkehre.

43. **Stunde.** Pferd: dem „Rückschwingen“ folgt unmittelbar die Flanke — oder der Flankenschwung vorwärts und dann Kehraufsitzen in den Sattel; im Querschwebestütz (eine Hand auf der Pausche, die andere auf Hals bezw. Kreuz aufgestützt) Überspreizen rückwärts und Kehraufsitzen auf Hals (bezw. Kreuz). Schließlich Abgrätschen vorwärts. — Wettklettern an 2 Stangen mit zweimaligem Aufklettern.

Spiel: Kreisfußball.

44. **Stunde.** Übungen mit 1 langen Stab: VI 21—25 wechselnd mit VI 19, 20. — Dauerlauf 9 1/2 Minuten.

Bock (brusthoch langgestellt): Grätschweitsprung, das Sprung-

brett bis zu 70 cm abgerückt, die vorgespannte Schnur bis zu 50 cm hoch gelegt, mit Handklappen vor oder nach dem Aufgreifen.

45. **Stunde.** Übungen mit 1 Keule: Handkreise in der Vorhebhaltung des Armes, vorwärts, rückwärts, an der Außen- und Innenseite des Armes; Verbindungen mit Armschwingen im Halbkreis neben dem Leibe wie 20. Stunde.

1 Kletterstange: Beugehangeln mit Nachgreifen und mit Kniehebhaltung eines Beines bis zu 3 m Höhe über dem 1. Griff. Der Abgang entweder mit Klettern- oder Streckhangeln — oder Hangzucken.

Hochsprung ohne Brett von 85—100 cm (mit Anlauf).

46. **Stunde.** Ordnungsübungen mit Stabbelastung: Verbindung von Reihenreihungen im Zuge. — Straffschritt.

Stemmbalken: Dem einfachen oder doppelten „Vorschwingen" folgt entweder unmittelbar die Flanke oder Wende — oder das Ein- und sofortige Ausspreizen eines Beines und dann Flanke oder Wende — oder der Flankenschwung vorwärts in den Rücklingsstütz und daraus die Flanke oder die Hocke rückwärts.

47. **Stunde.** Reck (scheitelhoch): Nach einem Aufschwung das Sturzkippen; als Abschluß die Flanke oder (nach einem Schraubenumschwung) mit Zwiegriff die Wende aus dem Stütz.

Senkrechte Leiter: Steigen vorlings mit Auslassen je einer Sprosse beim Steigen; die eine fassende Hand (der andere Arm ist quer auf den Rücken gelegt) macht nach jedem Tritt zwei Griffe. — Tiefsprung von einer Leitersprosse aus 140—170 cm Höhe. — Gerwerfen.

48. **Stunde.** Barren (brusthoch): Mit dem Aufsprung aus dem Querstand vorlings am Barrenende Einspreizen über den einen und Weiterspreizen über den andern Holm mit folgendem Schraubenaufsitzen in einem Sitz hinter den Händen: nach einem Vorschwung der Innenkreis (z. B. des rechten Beines) über den ungleichseitigen (linken) Holm mit Weiterspreizen über den andern (rechten) Holm in den Reitsitz hinter der (rechten) Hand; Schluß mit Oberarmkippen und Wende oder Kehre, Drehwende oder Drehkehre. (Versuch: Innenkreis z. B. des rechten Beines über den linken Holm in den flüchtigen Reitsitz hinter der rechten Hand mit sofortigem Vor- und Überspreizen des linken Beines zur Drehkehre rechts, — eine Abart des Schnörkels).

Klettertau: Klimmziehen, wenigstens 5 Züge. Aufklettern mit möglichst wenig Griffen.

Spiel: Barlauf.

49. Stunde. Übungen mit dem Eisenstab: Schräghaltungen des Stabes unter sich; Auslage und Ausfall in schräger Richtung. Übungen im Stütz (einer Hand) am Stabe. — Dauerlauf 9½ Minuten.

Pferd: Dem Aufsprung mit ½ Drehung in den Rücklingsstütz und Flankenschwung rückwärts (z. B. rechts) folgt der Innenkreis (links) — oder das „Vorschwingen" (links) und der Innenkreis (rechts) — oder an diesen letzteren Innenkreis (rechts) noch ein Einspreizen (rechts) und Anfügungen wie in früheren Stunden.

50. Stunde. Übungen mit 1 Keule: Handkreise in der Hochstreckhaltung des Armes, vorlings und rücklings nach außen und innen. Handkreis in der Tiefstreckhaltung des Armes. Verbindungen von Schwingen im Halbkreise vor und hinter dem Leibe mit diesen Handkreisen. Der Wechsel aus einer Hand in die andere erfolgt unter dem vorspreizenden Bein hindurch.

Sprung mit 105 cm hochgelegtem Schrägbrett über eine bis zu 150 cm hoch gespannte Schnur. — Gerwerfen.

51. Stunde. Reck (mehr als reichhoch): Aus dem Aufsprung in den Sturzhang den Knieaufschwung neben den Händen; Fortsetzung wie 34. Stunde, auch mit Anreihung des Sturzkippens.

Barren (schulterhoch): Aus dem Schwingen im Oberarmhang beim Vorschwung Aufkippen mit gestreckten Hüften in den Streckstütz (oder in den Grätschsitz vor den Händen); mit dem folgenden Rückschwung ein Stützhüpfen rückwärts und alsdann ein Vorschwung mit Armwippen (beide Schwünge einmal oder auch in Wiederholungen); es folgt dann ein flüchtiger Sitz hinter den Händen mit angefügter Wende oder vor diesem Sitz noch ein Innenkreis eines Beines über den gleichseitigen Holm, — oder der „Schnörkel."

52. Stunde. Übungen mit dem Eisenstab: Gleitstoß wagerecht und schräg vorwärts. Auslage und Ausfall mit Überschreiten.

2 Kletterstangen: Hangeln im Streckhang mit Schwingen der Beine. Klimmziehen wenigstens 5mal.

Spiel: Geierspiel.

53. Stunde. Reck (hüfthoch): Mit Anlauf Sprung in den freien Stütz. Felgumschwung — Felgüberschwung in den Stand — Rücksenken und Knieaufschwung; Niedersprung und Kehre. — Dauerlauf 10 Minuten.

Hochweitsprung: 80 cm Höhe zu 140 cm Weite.

54. Stunde. Ordnungsübungen mit Stabbelastung: Verbindung von Reihenreihungen mit Reihungen der Einzelnen. — Straffschritt mit übergeschultertem Stab.

Stemmbalken: Dem „Rückschwingen" im Vorlingsstütz auf beiden Pauschen geht voraus ein Außenkreis, — ein „Vorschwingen", — ein „Vorschwingen" und Außenkreis, — ein Innenkreis und „Vorschwingen" des gleichen Beines. Dem „Rückschwingen" des einen Beines folgt sodann ein Schraubenaufsitzen nach der anderen Seite mit weiteren Anfügungen.

55. **Stunde.** Übungen mit 2 langen Stäben: VIII A 4 r, ck, u, v, w mit 3 d—g. —

Schräge Leiter: Hangeln im Seithang an 1 Holm oder an 2 Sprossen mit Seitschwingen der Beine. Klimmziehen mit Ristgriff an 1 Sprosse, wenigstens 7 Züge. — Tragen einer Last über den Schwebebaum.

56. **Stunde.** Übungen mit 1 Keule: Armkreise vor dem Leibe in Verbindung mit Handkreisen in der Hoch- oder Tiefstreckhaltung des Armes. — Wetthangeln an 1 Stange.

Pferd: Dem Flankenschwung rückwärts geht voraus ein Ein- und sofortiges Ausspreizen über die gleiche Pausche, — ein Außen- oder Innenkreis, jedesmal mit beidbeinigem Durchhocken in den Rücklingsstütz; es folgt sodann auf den Flankenschwung rückwärts die Flanke vorwärts oder ein „Vorschwingen" und die Flanke — oder ein „Rückschwingen" und die Flanke — oder ein Rück- und Vorschwingen und die Flanke.

57. **Stunde.** Übungen mit dem Eisenstab: Bewegungen des Werfens. In der Auslage- oder Ausfallstellung mehrfaches Hüpfen vor- oder rückwärts.

Wagrechte Leiter: Hangeln an den Sprossen mit Schwingen, im Spannhang, mit Armkreisen, mit Drehungen. Klimmziehen kamm-, zwie- und ristgriffs, wenigstens 7 Züge. Spiel: Barlauf.

58. **Stunde.** Reck (mehr als reichhoch): Knieaufschwung wie 51. Stunde; dann ein Vorwärtsdrehen in den Beugehang und entweder Felgaufschwung oder Knieaufschwung des andern Beines oder Schwungstemmen. Den Übungen im Beugehang kann auch ein Sturzkippen vorangehen. — Dauerlauf 10 Minuten.

Barren (brusthoch): Mit dem Aufsprung aus dem Querstand vorlings am Barrenende in den Streckstütz Ausspreizen (rückwärts) über den gleichseitigen Holm in den Stand entweder mit mehrmaliger Wiederholung derselben Übung oder mit Aufeinanderfolge der widergleichen Übungen; dem Ausspreizen geht ein Einspreizen des gleichen oder des andern Beines voran; zuletzt führt das Ausspreizen in den Streckstütz und es reiht sich daran ein Schwingen im Streckstütz mit

Stützhüpfen vorwärts bei jedem Schwung. In der Barrenmitte der Abgang mit Oberarmkippe und Wende entweder aus dem Grätschsitz vor den Händen oder aus dem Schwung, welchem Abgang schließlich noch ein Innenkreis über den ungleichseitigen Holm vorangehen kann.

59. **Stunde.** Übungen mit dem Eisenstab: Im geöffneten Stirnring nach innen, Jeder hat in beiden Händen je ein Ende eines Stabes (während das andere Ende vom Nebner erfaßt ist), Heben der Arme vorwärts zur gebeugten, zur wagerechten oder zur Schräghochhaltung; auch Strecken der Arme aus der Beugehaltung. Hiezu Schrittstellungen, Auslage oder Ausfall, Kniebeugen. — Wettklettern an 1 Tau.

Stabhochsprung über die bis 100 cm hoch gespannte Schnur.

60. **Stunde.** Übungen mit 1 langen Stab: VIII 15—18.— Bock: Entwicklung des Hocksprunges über den hüfthoch quergestellten Bock. — Gerwerfen.

61. **Stunde.** Übungen mit 1 Keule: die Übungen der 56. Stunde, aber die Armkreise neben dem Leibe auf beiden Seiten.

Klettertau: Im Streck- oder Beugehang an 1 Tau, Hangelübungen an Ort. Klimmziehen.

Weitsprung: mit Brett bis zu 210 cm.

62. **Stunde.** Stemmbalken: 1. Dem „Vorschwingen" (links) folgt ein Kehraufsitzen neben oder zwischen die Pauschen — oder das Kehrspreizen in den Seitschwebestütz auf beiden Pauschen — oder ein Außenkreis (links) und Einspreizen (rechts), dann ein Überspreizen (links) zur Vorhebhaltung und der Außenkreis desselben (linken) Beines ohne Drehung zum Niedersprung. 2) Dem „Rückschwingen" folgt ein Innenkreis und Einspreizen desselben Beines, sodann Überspreizen des andern Beines mit 1/2 Drehung in den Vorlingsstütz und mit sofort sich anreihendem Innenkreis Niedersprung. — Dauerlauf 10 1/2 Minuten.

Spiel: Geierspiel.

63. **Stunde.** Ordnungsübungen mit Stabbelastung: Verbindung von Reihungen der Einzelnen mit Reihenreihungen und Reihungen im Zuge. — Straffschritt mit möglichst langen Stirnreihen (16).

Reck (hüfthoch): Sprung in den freien Stütz und Sturzkippen mit weiteren Anfügungen wie 53. Stunde. Flanke, Wende, Kehre aus dem Stütz.

64. Stunde. Senkrechte Leiter: Die Übungen der 21. Stunde mit Hüpfsteigen, bezw. gleichzeitigem Weitergreifen beider Hände. Tiefsprung von einer Leitersprosse aus 150—180 cm Höhe.

1 Kletterstange: Hangzucken aufwärts, den Abgang mit Klettern oder Streckhangeln oder Beugehangeln. — Gerwerfen.

65. Stunde. Barren (brusthoch): Mit dem Aufsprung aus dem Querstande vorlings am Barrenende Einspreizen mit gleichzeitiger ¼ Drehung in den Innenseitstütz und Weiterdrehen in den Querstütz (=Stützkehre mit 2 Stützgriffen), Vor- und Rückschwingen, dann Innenkreis über den ungleichseitigen Holm in den Grätschsitz hinter den Händen, Rücksenken und Kippen und Schluß der Übung mit Wende oder Kehre oder „Schnörkel" ꝛc. — Wetthangeln an 2 Stangen.

Stabhochsprung: bis zu 110 cm Höhe.

66. Stunde. Übungen mit 1 Keule: Schwingen im Halbkreis mit Umkippen der Keule, Armkreise vor dem Leibe, Handkreise in der Seit-, Vor- oder Tiefstreckhaltung des Armes, auch in Verbindung mit Ausfall.

2 Kletterstangen: Hangeln im Beugehang aufwärts (bis zu 3,50 m Höhe) und abwärts. Aufsprung in den Streckhang, Überdrehen in den Hang rücklings und wieder zurück.

Spiel: Deutsches Ballspiel.

67. Stunde. Übungen mit 2 langen Stäben: X 1 a—e in Verbindung mit Hüpfen in die Grätsch- oder Kreuzschrittstellung auf Dauer. — Dauerlauf 10½ Minuten.

Reck (sprunghoch): Aus dem Vorschwung im Streckhang den Knieaufschwung neben der Hand (ohne oder mit vorausgehender Hangkehre); Ausspreizen in den Vorlingsstütz. Fortsetzung wie 34. Stunde, auch mit Einschaltung des Sturzkippens.

68. Stunde. Pferd: An den Flankenschwung rückwärts (z. B. rechts) schließt sich ein Schraubenaufsitz (rechts) rückwärts in den Sattel an; alsdann ein Zurückspreizen entweder nach außen und ein Außenkreis — oder nach innen und ein Innenkreis; die Übung schließt mit einem Nieder- und Aufsprung zur Kehre oder Wende (ohne oder mit Drehungen.) Der Rücklingsstütz für den Flankenschwung rückwärts wird erlangt entweder mit Aufsprung und ½ Drehung oder mit Überwolfen. — Am langgestellten Pferd ohne Pauschen als Hintersprung über eine vorgespannte Schnur Aufsitze auf Hals und Sattel.

Wagrechte Leiter: Hangzucken vorwärts, seitwärts, rückwärts im Streckhang an Holm und Sprosse zugleich. Überdrehen in den Sturzhang und Nesthang.

69. **Stunde.** Ordnungsübungen mit Stabbelastung: Reihungen der Reihen mittels Schwenkungen oder Windungen.

Bock: Dreh-, Kehr- und Freisprünge über den brusthohen, Hechtsprung über den hüfthoch quergestellten Bock. — Gerwerfen.

70. **Stunde.** Barren (schulterhoch): Einem Einspreizen über den gleichseitigen Holm folgt das Ausspreizen des andern Beines über den ersteren Holm zuerst in den Stand (mit folgendem Wiederaufsprung) oder in den Stütz zum Rückschwingen; dann Schwingen und Stützhüpfen vorwärts durch den Barren, erst im Streckstütz, dann mit Armwippen bei jedem Vorschwung, — oder Stützhüpfen vorwärts mit jedem Streckstützrückschwung, dem ein Vorschwung mit Armwippen folgt. Den Schluß der Übung durch Stützkehre am Barrenende mit 2 Stützgriffen und nach einem Ausspreizen rückwärts über den gleichseitigen oder ungleichseitigen Holm der Niedersprung und die Drehkehre — oder (in der Barrenmitte) der Innenkreis über den gleichseitigen Holm und die Drehwende.

Spiel: Barlauf.

71. **Stunde.** Übungen mit 1 Keule: Schwingen im Halbkreis neben dem Leibe mit Umkippen der Keule; Armkreise, von Handkreisen in der Hoch-, Vor-, oder Tiefstreckhaltung des Armes unterbrochen; auch in Verbindung mit Ausfall- oder Auslagetritt. — Wettklettern an 2 Tauen.

Stabhochsprung: bis zu 120 cm Höhe.

72. **Stunde.** Übungen mit 1 langen Stab: IX 9—14. — Dauerlauf 11 Minuten.

Pferd: Dem „Vorschwingen" des einen und Innenkreis des andern Beines folgt sofort die widergleiche Übung; desgleichen „Rückschwingen" und Innenkreis ein und desselben Beines. Dem „Vor-" bezw. „Rückschwingen" geht ein Schraubenaufsitzen und entweder Rückspreizen in den Vorlingsstütz — oder Nachspreizen in den Rücklingsstütz und Flankenschwung rückwärts voraus.

73. **Stunde.** Schräge Leiter: Hangzucken vorlings auf- und abwärts an den Holmen. Hangzucken vorlings abwärts von Sprosse zu Sprosse. Versuch des Freisteigens. Klimmziehen im Hang an den Holmen, wenigstens 7 Züge.

Hochsprung: mit Brett von 100 cm ab. — Gerwerfen.

74. Stunde. Übungen mit dem Eisenstab: Armschwingen, Rumpfbeugen mit Beinspreizen. Steigen über den Stab. — Straffschritt wie 63. Stunde.

Reck (reichhoch): Aufsprung in den Sturzhang und Durchhocken eines Beines; Knie- und Mühlaufschwung (zwischen den Händen), Knie- und Mühlumschwung; Rücksenken und Durchhocken zum Unterschwung. Klimmziehen rist-, zwie- und kammgriffs als Wettübung.

75. Stunde. Übungen mit 1 Keule: Übungen der 66., bezw. 71. Stunde von Rotten widergleich ausgeführt oder in zeitlich verschiedener Anordnung (canonartig). Armkreisen abwechselnd an beiden Leibesseiten, unterbrochen durch je einen Handkreis in der Hoch- und einen solchen in der Tiefstreckhaltung des Armes.

1 Kletterstange: Streck- und Beugehangeln mit Grätsch-, Fersen- oder Kniehebhaltung und mit Übergreifen der Hände. Abgang mit Klettern.

Spiel: Deutsches Ballspiel.

76. Stunde. Weitsprung: mit Brett bis zu 220 cm.

Barren (schulterhoch): Aus dem Schwingen im Oberarmhang Aufstemmen oder Kippen, dann den Innenkreis über den ungleichseitigen Holm mit sofortigem Überspreizen rückwärts des andern Beines (bezw. auch desselben, kreisenden, Beines) über den andern Holm in den Seitsitz und alsdann die Wende oder die Schere rückwärts in den Grätschsitz. Den Abgang wie 65. Stunde, den „Schnörkel" auch erst nach mehreren Innenkreisen.

77. Stunde. Übungen mit 2 langen Stäben: VIII A 4 y—tz gegen p, r mit 3 h—l. — Dauerlauf 11 Minuten.

Stemmbalken: Mit „Vorschwingen" (rechts) Flankenschwung (links) vorwärts und gleich darauf wieder (links) zurück. An den letzteren reiht sich entweder ein „Vorschwingen" (rechts) oder ein „Rückschwingen" (links) und daran noch ein Beinkreisen entweder zum Niedersprung mit folgendem Übersprung — oder in den Vorlingsstütz mit nachfolgender Hocke vorwärts.

78. Stunde. Übungen mit dem Eisenstab: Die verschiedenen Bewegungen des Werfens, jede für sich als Übung aufgefaßt, im Wechsel ausgeführt mit Gegenüberreihen aus der geschlossenen Stirnlinie zu Gegnerpaaren mit je 8 Taktschritten oder 4 Ausfalltritten mit Nachstellen.

2 Kletterstangen: Hangeln im Streckhang bis zur ganzen Stangenhöhe; dann Wanderklettern entweder in wagerechter Richtung oder die Hälfte in wagerechter Richtung, die Hälfte schräg abwärts bis zu 28 Stangen. Hangzucken abwärts die ganze Stangenhöhe entlang.

Stabhochsprung: bis zu 130 cm Höhe.

79. **Stunde.** Reck (scheitelhoch): Aufkippen wie 32. Stunde, freie Felge (entweder zum Niedersprung oder) zum Rücksenken in den Sturzhang und Knieaufschwung oder Sturzkippen. Flanke, Wende aus dem Stütz.

Klettertau: Hangeln an 1 Tau auf- und abwärts. Klimmziehen. --

Spiel: Barlauf.

80. **Stunde.** Straffschritt in der geschlossenen Säule und im Zuge mit übergeschultertem Eisenstab.

Hochsprung: aus dem Stand von 85 cm ab. — Gerwerfen.

IX. Klasse.

Das „Programm für den Turnunterricht" bestimmt hier als Klassenziel:

„Stabschwünge mit Stellungswechsel. Regelrechter Schritt und gute Haltung. Dauer- und Schnellgang. Schnell- und Dauerlauf (letzterer nicht über 12 Minuten). Straff- und Schwungspreizschritt. Ordnungsübungen im Reihenkörper und im Reihenkörpergefüge meist mit Stabbelastung. Sprung: Ohne Sprungbrett: 0,9 m hoch, 2 m tief, 1,5 m weit. Mit Sprungbrett Hochweitsprung (0,8 m hoch und 1,5 m weit), Weitsprung 2 m. Wagrechte Leiter: Hangzucken, auch in Verbindung gebracht mit Hangeln ohne und mit Schwung. 2 Kletterstangen: Zu den früheren Übungen Hangzucken. Wanderklettern (wenigstens 32 Stangen). 1 Kletterstange: Wettklettern und Wetthangeln in verschiedenen Formen. Hangzucken, auch im Wechsel mit Beuge- und Streckhang. Tau: Aufklettern und Aufhangeln. Auch häufig als Wettübung. Reck: Schwingen. Unterschwünge über die brusthoch gestellte Schnur. Aufschwünge aus dem Hang. Sprung in den Stütz auf dem scheitelhohen Reck. Über das hüfthoch gestellte Reck: Flanke, Wende und Kehre. Bock: Grätsch- und Drehsprünge über das brusthoch gestellte Gerät (auch über die vor oder hinter den Bock gestellte Schnur). Grätschweitsprung (das Brett ist 0,75 m abgerückt). Pferd: Hintersprünge: Kehre, Wende, Fechtersprünge. Aufsitz auf dem Halse. Längensprung über das Pferd. Seitsprünge: Flanke, Kehre, Wende, Hocken, Grätschen. Barren: Schwingen, Aufsitzen und Ausschwünge mit Beugestützschwung. Schwingen mit Armwippen. Wechsel zwischen Beuge- und Unterarmstütz. Stützhüpfen im Beugestütz. Schwingen

im Streckstütz (12 mal über die Holmhöhe). Barrenspringen: Aus dem Außen- und Innenseitstand Springen in der Flanke über 1 hüfthohen Holm zur Stand und Stütz mit verschiedenen Verbindungen. Stemmbalken (brusthoch gestellt): Flanke und Wende. Hocken ein- und beidbeinig. Schwebebaum: Gehen und Laufen mit schwierigeren Beiordnungen. Spiele: Kampfübungen. Dreischlag. Grenz- und Turmball. Im Freien: Barlauf. Tag und Nacht."

Unterrichtsplan für die IX. Klasse.

1. **Stunde.** Übungen mit 2 Keulen: Aus der Beugehaltung der Arme bei senkrecht gehaltenen Keulen Strecken der Arme nach links hin (r.) und Schwingen der Arme im Halbkreis vor oder (einer Keule) hinter dem Leibe mit Auf- und Umkippen der Keulen in der Seitgrätsch- oder in der Ausfallstellung während einer oder mehrerer Zeiten. — Dauerlauf 10 Minuten.

Weitsprung mit Brett bis 220 cm.

2. **Stunde.** Übungen mit dem Eisenstab: Im geöffneten Stirnring nach außen die Übungen der 59. Stunde der 8. Klasse, aber statt der Schreitungen nun Hüpfen in Schrittstellungen rc.

Bock: Dreh-, Kehr- und Freisprünge über den brusthoch quergestellten Bock. — Gerwerfen.

3. **Stunde.** Wagrechte Leiter: Spannhangeln mit Schwingen und Armkreisen bei gemischten Griffen; auch mit Drehungen. Klimmziehen kamm-, zwie- und ristgriffs, wenigstens 7 Züge.

Pferd: Dem „Vorschwingen" und Außenkreis („Rückschwingen" und Innenkreis) eines Beines — oder dem Außenkreis und „Rückschwingen" (Innenkreis und „Vorschwingen") folgt der Flankenschwung vorwärts und dann ein Kehraufsitzen in den Sattel; aus dem Querschwebestütz im Sattel (eine Hand stützt auf der Pausche, die andere auf Hals bezw. Kreuz) Überspreizen eines Beines rückwärts und Kehraufsitzen (= z. B. Rechtskreis des rechten Beines zum Sitz) auf den Hals (bezw. Kreuz) und zwar entweder in den Grätschsitz oder mit Kehrschwung in den Quersitz auf einer Seite des Pferdes.

4. **Stunde.** Übungen mit 1 langen Stab: X 3 c, d.

1 Kletterstange: Zweimaliges Erklettern der Stange in verschiedenen Anordnungen.

Spiel: Barlauf.

5. **Stunde.** Reck (mehr als reichhoch): Aus dem Schwingen im Streckhang den Felgaufschwung und nach einem Vorwärtsdrehen in

den Sturz- und Beugehang den Felg- oder Knieaufschwung oder das Schwungstemmen. Unterschwung (entweder gleich oder nach einem Felgumschwung oder Sturzkippen). Dauerlauf 10 Minuten.

Barren (schulterhoch): Mit dem Aufsprung aus dem Querstand vorlings am Barrenende Eingrätschen über 1 Holm in den Reitsitz vor der gleichen Hand oder in den Grätschsitz vor den Händen oder in den Außenquersitz vor der gleichen Hand; alsdann Zwischenschwung und (Ausgrätschen rückwärts über denselben oder über den andern Holm oder) Schwingen mit Armwippen und Stützhüpfen vorwärts bis in die Barrenmitte, hierauf einen Innenkreis (oder mehrere) über den gleichseitigen Holm (das letzte Mal) zur Vorspreizhaltung des kreisenden Beines und Weiterspreizen über den andern Holm mit gleichzeitiger entsprechender 1/4 Drehung und Nachgreifen der Hand in den Seitstütz auf 1 Holm; schließlich mit Überspreizen nach außen und vorwärts den Niedersprung — oder Schraubendrehen in den Seitliegestütz 2c.

6. **Stunde.** Übungen mit dem Eisenstab: Die Bewegungen des Werfens wie in der 78. Stunde der 8. Klasse, hier aber das Gegenüberreihen im Laufschritt oder mit Sprungschritten. In der Auslagestellung mit gebeugtem oder rückwärtsgestrecktem Arm: Hüpfen vor- oder rückwärts — oder rück- und vorwärts.

2 Kletterstangen: Schwingen im Streckhang mit Hangzucken an Ort (beim Vor- oder beim Rückschwung oder bei jedem Schwung). Aus dem Streckhang Überdrehen in den Sturzhang und in den Hang rücklings. Aus letzterem Niedersprung.

Sprung mit 105 cm hochgelegtem Schrägbrett über eine bis zu 140 cm hochgespannte Schnur.

7. **Stunde.** Stemmbalken: Mit „Vorschwingen" und Einspreizen — oder mit Flankenschwung vorwärts und Zurückspreizen — oder mit Drehsprung in den Rücklingsstütz und Flankenschwung rückwärts mit folgendem Einspreizen: Seitschwebestütz auf beiden Pauschen (mit quergegrätschten Beinen); Schwingen beider Beine hin und her und schließlich Ausspreizen (des vorderen Beines) rückwärts nach außen oder innen in den Niedersprung; sofort Aufgrätschen in den Stand und Niedersprung vorwärts.

Schräge Leiter: Hangzucken aufwärts. Drehen um die Längenachse in den Hang rücklings und so Abwärtshangeln. Versuch des Freisteigens. Klimmziehen mit gemischten Griffen. — Gerwerfen.

8. **Stunde.** Barren (schulterhoch): Mit Anlauf Einsprung durch die Holmengasse in die Barrenmitte und nach einem Vorschwung

im Streckstütz einen Innenkreis (oder mehrere) über den ungleichseitigen Holm (das letzte Mal) in den Reitsitz oder Grätschsitz hinter den Händen; nach einem Vorschwung im Streckstütz Rückschwingen mit Armwippen in dieselben Sitze; den Abgang mit Kippen und Wende. Das Schwingen mit Armwippen entweder nur einmal oder auch wiederholt. — Wettklettern mit zweimaligem Erklettern 1 Stange.

Spiel: Deutsches Ballspiel.

9. Stunde. Übungen mit 2 Keulen: Die Übungen der 1. Stunde so, daß das Schwingen erst nur von einem Arm, dann vom andern und dann von beiden Armen ausgeführt wird. Außerdem: Armkreisen vor dem Leibe (beide Keulen nach einer Richtung) ohne und mit Fußwippen oder Schwungspreizen. Auch von Rotten oder Reihen widergleich ausgeführt. — Dauerlauf 10½ Minuten.

Reck (scheitelhoch): Sprung in den Knickstütz beider Arme und alsdann ein Strecken und wieder Beugen der Arme, Senken in den Beugehang und Niedersprung — oder ein mehrmaliges Strecken und Beugen, zuletzt den Unterschwung über eine vorgespannte Schnur. Hiermit im Wechsel Aufsprung in den Beugehang und in demselben Erfassen des einen Handgelenkes und entweder wieder Zurückgreifen oder an einem Arm Senken in den Streckhang.

10. Stunde. Ordnungsübungen mit Stabbelastung: Schwenkungen im Reihenkörper. Reihung an eine durch Schwenkung sich drehende Reihe.

Klettertau: Hangeln im Beugehang an 1 Tau.

Hochweitsprung mit Brett: 80 cm Höhe zu 140 cm Weite.

11. Stunde. Übungen mit 2 langen Stäben: VIII B 5 a—c und 6 a, b, e. — Straffschritt in einer Zeit in gebundenen Reihen (bei rücklings verschränkter Fassung).

Barren (schulterhoch): Das Eingrätschen über 1 Holm in den Außenquersitz vor der gleichen Hand mit folgendem Schraubenaufsitzen in den Grätschsitz hinter den Händen. Hierauf Zwischenschwung und Ausgrätschen vorwärts über 1 Holm mit entsprechender ¼ Drehung. Als Zwischenübung erfolge aus dem Grätschsitz ein Vorschwung mit Armwippen — oder ein Schwingen im Oberarmhang mit Aufkippen bei gestreckten Hüften — oder ein Aufstemmen aus dem Oberarmhang — oder Kippen aus dem Oberarmhang — oder ein Oberarmkippen (= beim Vorschwung im Streckstütz Rücksenken auf die Oberarme).

12. Stunde. Pferd: Bei Ellengriff (z. B. der linken Hand auf der rechten Pausche) Aufsprung und Überspreizen (des rechten

Beines) mit ½ Drehung in den Seitschwebestütz. In diesem Hin- und Herschwingen beider Beine, die sich über Hals bezw. Kreuz schließen. Zuletzt das Scheraufsitzen auf Hals oder Kreuz mit ¼ Drehung in den Quergrätschsitz. Heben in den Querschwebestütz und Überspreizen eines Beines rückwärts entweder zur Flanke nach der andern Seite — oder zum Kehraufsitzen in den Sattel und mit Wiederholung auch auf den Hals (bezw. das Kreuz). Schließlich Abgrätschen vorwärts (ohne oder mit vorherigem hohen Rückschwung der Beine.)

1 Kletterstange: Aufhangeln im Streckhang (ganze Stangenhöhe); abwärts Hangeln im Beugehang; auch umgekehrt.

Spiel: Barlauf.

13. Stunde. Übungen mit 2 Keulen: Schwingen im Halbkreis vor dem Leibe (beide Arme nach einer Richtung) und Armkreisen vor dem Leibe in der 1., 2., 3., oder 4. von vier Zeiten, — oder 2 Armkreise in der 1. und 2. oder der 2. und 3. von 3 Zeiten — oder in der 2. von 4 Zeiten einen Rechtskreis, in der 4. einen Linkskreis; auch mit Ausfall und Wiegen in der Ausfallstellung; auch in zeitlich verschiedener Anordnung. — Dauerlauf 10½ Minuten.

Reck: Aus dem Schwingen im Streckhang die Hangkehre und alsbald den Felgaufschwung; dann einen Felgumschwung — oder ein Rücksenken und Knieaufschwung — oder ein Sturzkippen — oder eine Schraubenwelle — oder ein Felgumschwung und Sturzkippen 2c. Schließlich den Unterschwung.

14. Stunde. Übungen mit dem Eisenstab: Überheben eines und beider gestreckt bleibender Arme zur Tiefwaghaltung rücklings auf vierzeitige Dauer; Ausfalltritt und -sprung. Übersteigen beider Beine und Überheben des untergriffs gefaßten Stabes vorwärts. Drehen der Hand (= „Stabwinden"). — Wettklettern an 2 Stangen mit zweimaligem Erklettern derselben.

Barren (brusthoch): Aus dem Seitstand mit Anlauf und Absprung auf dem Sprungbrette Kehraufsitzen in den Grätschsitz vor den Händen, alsdann Rückschwingen durch den Knickstütz in den Streckstütz (ein oder mehrere Male); weiterhin den Innenkreis über den ungleichseitigen Holm zum Seitsitz desselben Beines hinter der gleichseitigen Hand (zugleich Überspreizen des anderen Beines rückwärts hinter dem sitzenden vorüber), Wechsel desselben Sitzes auf dem andern Holm und schließlich die Wende. (Oder statt des Innenkreises über den ungleichseitigen jenen über den gleichseitigen Holm und Schwingen desselben Beines rückwärts zum Überspreizen rückwärts über den ungleichseitigen Holm in den Seitsitz des anderen Beines 2c).

15. Stunde. Stemmbalken. Der Flankenschwung vorwärts und (nach der andern Seite) rückwärts. An letzteren ein „Vorschwingen" und Beinkreisen mit Einspreizen in den Seitschwebestütz; Schwingen und Scheraufsitzen wie 12. Stunde. Schließlich Wende und Kehre aus dem Querschwebestütz auf beiden Pauschen.

2 Kletterstangen: Hangzucken aufwärts zur ganzen Stangenhöhe. Wanderklettern schräg auf- und abwärts bis zu 28 Stangen. Gerwerfen.

16. Stunde. Reck (scheitelhoch): Nach einem Aufkippen — oder nach einem Knie- oder Mühlaufschwung zwischen den Händen (vorwärts oder rückwärts) Überspreizen in den Rücklingsstütz und aus demselben Senken in den Knickstütz rücklings, dann Niedersprung.

Bock: Grätschsprung über den brust- bis schulterhoch langgestellten Bock mit hintergestellter (bis zu 50 cm hoch gelegter) Schnur.

Spiel: Kreisfußball.

17. Stunde. Ordnungsübungen mit Stabbelastung: Verbindung von Schwenkungen und Reihungen im Reihenkörper. — Straffschritt wie 11. Stunde.

Barren (brusthoch): Eingrätschen über 1 Holm und Weiterspreizen des von außen kommenden Beines vor die ungleichseitige Hand mit folgendem Schraubenaufsitzen in den Außenquersitz vor dieser Hand; Rückschwung und Armbeugen in den Schulterstand auf 1 Holm (ein oder mehrere Male); alsdann entweder die Wende aus dem Schulterstand — oder Armstrecken und Vorschwingen zum Innenkreis über den ungleichseitigen Holm mit unmittelbar angefügter Schere rückwärts nebst Kippen und Wende — oder denselben Innenkreis mit angefügtem Wendeschwung in den Außenquersitz hinter der Hand (auf dem andern Holm) und dann die Wende — oder denselben Innenkreis zur Wende über den andern Holm.

18. Stunde. Übungen mit 2 Keulen: Die Übungen der 13. Stunde mit Fußwippen oder Schwungspreizen beim Armkreisen; das Schwingen im Halbkreis aber teils vor, teils hinter dem Leibe. Die Schwünge bezw. Armkreise auch in räumlich oder zeitlich verschiedener Anordnung.

Wagrechte Leiter: Hangzucken im Streckhangschwingen an 1 oder 2 Holmen. — Klimmziehen mit gemischten Griffen wenigstens 8 Züge.

Hochsprung: ohne Brett mit Anlauf von 85—110 cm.

19. Stunde. Reck: Aus dem ruhigen Streckhang ristgriffs rasches Armbeugen mit gleichzeitigem Vorschwingen der Beine zum Felg-

aufschwung in den Streckstütz, dann rasches Senken in den Streckhang und (entweder Niedersprung oder) nochmal Felgaufschwung — oder Hangkehre und dann wieder Felgaufschwung. Schließlich Vorwärtsdrehen in den Beugehang und nach mehrmaligem Schwingen in demselben den Niedersprung — oder das Schwungstemmen und den Unterschwung.

Pferd: Hintersprünge. Aufsitze auf den Hals und nach einem Rückspreizen eines Beines die Kehre. Längensprung über das ganze Pferd.

20. Stunde. „Stabfällen". Auslage, Hüpfen vor- oder rückwärts in der Auslagestellung. — Gleitstoß mit Ausfall.

Schräge Leiter: Hangeln vorlings im Streckhang, mit Übergreifen und mit Schwingen der Beine. Klimmziehen mit gemischten Griffen, wenigstens 7 Züge. — Gehen auf dem Schwebebaum mit Schwungspreizschritt.

21. Stunde. Reck (brusthoch): Flankenschwung in den Seitsitz, alsdann Senken rückwärts und Durchhocken eines Beines vorwärts zum Knie- oder Mühlaufschwung und wieder Überspreizen in den Seitsitz — oder nach dem Flankenschwung Rücksenken und den Kreuzaufschwung.

Klettertau: Hangeln im Beugehang an 2 Tauen. Klimmziehen.

Spiel: Steinspiel.

22. Stunde. Übungen mit 1 langen Stab: V 8, 9 in der Ausführung von IV 29, (12, 13, 15, 17, 21). — Wetthangeln im Streckhang an 1 Stange.

Barren (schulterhoch): Im Knickstütz Stützeln vorwärts vom Barrenende bis in die Mitte; dort Armstrecken und nach einem Zwischenschwung Innenkreis über den gleichseitigen Holm (ein oder mehrere Male), und mit Kreuzen der Beine über demselben Holm (z. B. nach dem Innenkreis links das rechte Bein über das linke) Weiterspreizen des kreisenden Beines rückwärts mit Drehen in den Seitliegestütz; in diesem den Außenkreis eines Beines über den näheren Holm und dann die Flanke oder Wende über beide Holme — oder im Seitliegestütz den Innenkreis des zuerst kreisenden Beines dem Außenkreis desselben oder des andern Beines vorausgeschickt.

23. Stunde. Übungen mit 2 Keulen: Schwingen im Halbkreis vor dem Leibe mit Halten eines Armes in der 2. von 3 Zeiten ohne oder mit Umkippen der Keule; der andere Arm pendelt unterdessen vor dem Leibe hin und her — oder vor dem Leibe hin und hinter dem Leibe her; dieselben Übungen aus der Schräghochhaltung

der Arme entweder zur Schrägtiefhaltung oder mit 3/4 Kreis zur Schräghochhaltung nach der andern Seite.

1 Kletterstange: Hangeln aufwärts im Streck- oder Beugehang, alsdann Klettern abwärts bis zur halben, aufwärts wieder bis zur ganzen Stangenhöhe, sodann Klettern oder Hangzucken abwärts.

Senkrechte Leiter: Steigen oder Hüpfsteigen vorlings in den bisher erlernten Arten. — Tiefsprung von einer Leitersprosse aus 150—180 cm Höhe.

24. **Stunde.** Übungen mit dem Eisenstab: den Stab zur Schräghaltung über den Kopf und dann Drehen desselben mit Armkreuzen über den Kopf oder vor der Brust; Hüpfen in eine Ausfallstellung und Schreiten aus dieser in eine andere.

Reck: Schwungkippen ristgriffs mit kurzen Anfügungen.

25. **Stunde.** Stemmbalken: „Diebsprung“ (in den Hockstand auf dem Gerät oder zum Niedersprung jenseits des Gerätes, schließlich auch) in den Rücklingsstütz; alsdann Flankenschwung rückwärts mit folgendem Schraubenaufsitzen zwischen die Pauschen. Im Seitschwebestütz (mit quergegrätschten Beinen) Schwingen beider Beine nach einer Richtung hin und her und schließlich die Schere seitwärts wieder in den Seitschwebestütz. Schluß der Übungen durch „Schraube rückwärts mit Außenkreis“ — oder Überspreizen zur Vorhebhalte beider Beine und Außenkreis eines (des äußeren) Beines zum Niedersprung. — Wetthangeln an 1 Tau.

Weitsprung: ohne Brett bis zu 180 cm.

26. **Stunde.** Ordnungsübungen mit Stabbelastung: Schwenkungen im Zuge.

Wagrechte Leiter: Mit Hangzucken an Ort zugleich Griffwechsel von den Holmen an die Sprossen und umgekehrt — oder aus Kammgriff zum Ristgriff, aus Ellen- zum Speichgriff, aus Zwiegriff wieder zum Zwiegriff &c. Klimmziehen mit Kammgriff, wenigstens 10 Züge. — Gehen auf dem Schwebebaum wie 20. Stunde.

27. **Stunde.** Übungen mit 2 langen Stäben: VIII B 7—10 mit Auswahl der Armbewegungen.

2 Kletterstangen: Schwingen im Beugehang. — Aufklettern in verschiedenen Formen (die ganze Stangenhöhe). Streckhangschwingen mit Hangzucken abwärts. Klimmziehen.

Spiel: Kampfübungen.

28. Stunde. Pferd: Kreisflankenschwung (in 2 Zeiten). „Vor-“ oder „Rückschwingen“ und Beinkreisen mit folgendem Einspreizen; Schwingen der Beine nach einer Richtung hin und her, schließlich Scheeraufsitzen (mit Drehung) auf Hals oder Kreuz aber ohne eigentliches Sitzen und mit sofortigem Anschluß des Rückspreizens und der Flanke oder Kehre oder Wende.

Sprung mit 105 cm hoch gelegtem Schrägbrett über eine bis zu 150 cm hochgespannte Schnur.

29. Stunde. Übungen mit 2 Keulen: Die Übungen der 23. Stunde vierzeitig so, daß der schwingende Arm (bei Haltung des andern) in der 2. oder in der 3. Zeit einen Innenkreis oder in der 2. Zeit (während der andere im Halbkreis schwingt und dann aushält) einen Außenkreis beschreibt; auch in der Weise, daß die haltende Keule umkippt; auch mit beigeordnetem Fußwippen und Schwungspreizen beim Armkreisen, auch mit Kniebeugewechsel beim Schwingen.

Barren (schulterhoch): Aus dem Querstande vorlings am Barrenende Eingrätschen über 1 Holm in den Streckstütz und nach einem Rückschwung (mehrmaliges) Vorschwingen mit Armwippen und Stützhüpfen vorwärts, dann Rückschwung zum Schulterstand und wieder Zurückdrehen mit Scheraufsitzen in den Grätschsitz vor den Händen, schließlich Rückschwingen mit Armwippen in den Streckstütz (ein oder mehrere Male und jedesmal aus dem Grätschsitz) und die Wende oder Drehwende.

30. Stunde. Reck Aus dem ruhigen Streckhang Aufziehen in den Beugehang ohne oder mit gleichzeitigem Beinheben und -senken. Dieselbe Übung bei Zwiegriff mit gleichzeitigem Drehen um die Breitenachse. — Wetthangeln im Streckhang an 2 Stangen.

Hochsprung: ohne Brett aus dem Stand von 90 cm ab.

31. Stunde. Übungen mit dem Eisenstab: die Übungen der 2. Stunde aber in Stirnkreisen zu Dreien, Vieren, Fünfen (nach innen). Ferner Hochheben eines Armes und Ausfall nach derselben Seite ohne und mit Drehungen, ohne und mit Nachstellen.

Schräge Leiter: Hangzucken an den Sprossen mit sogenanntem „Kurzschwingen.“ Abwärtshangeln im Beugehang mit Kammgriff an den Sprossen.

Bock: Hocke und Hechtsprung über den etwas mehr als hüfthoch breitgestellten Bock. Freisprung (mit Grätschen) über den brusthoch langgestellten Bock.

32. Stunde. Reck: Aus dem ruhigen Streckhang den Knieaufschwung zwischen den Händen, Mühlumschwung rückwärts, Rück-

senken und Durchhocken vorwärts entweder gleich zum Unterschwung oder in den Sturzhang mit weiteren Anfügungen. — Straffschritt im Umzug einer geöffneten Flankenreihe mit quer über dem Rücken getragenen Eisenstab.

Stemmbalken: Sprungdrehen in den Seitschwebestütz wie 12. Stunde; Schwingen der Beine hin und her und die Schere seitwärts wieder in den Stütz; Überspreizen des hinteren Beines nach außen und Schraubendrehen in den Vorlingsstütz zum Innenkreis und Niedersprung — oder „Schraube rückwärts mit Außenkreis" — oder Überspreizen in den Rücklingsstütz und Flanke oder Flankenschwung rückwärts mit oder ohne folgenden Übersprung oder- schwung.

33. **Stunde.** Übungen mit 1 langen Stab: VIII 27 wechselnd mit 29.

1 Kletterstange: Hangzucken auf- und abwärts, die ganze Stangenhöhe.

Spiel: Steinspiel.

34. **Stunde.** Übungen mit 2 Keulen: Armkreise vor dem Leibe und Halten eines Armes (ähnlich wie 23. und 29. Stunde).

Barren (schulterhoch): Aus dem Schwingen im Oberarmhang in der Barrenmitte Aufkippen oder Schwungstemmen und dann Schwingen mit Armwippen bei jedem Rückschwung erst ohne, dann auch mit Stützhüpfen rückwärts, den Schluß der Übung mit „Schnörkel" (oder wie 48. Stunde der 8. Klasse, Abart des Schnörkels) oder wie 18. Stunde — oder am Barrenende Ausgrätschen rückwärts zum Niedersprung — oder Ausgrätschen, Niedersprung und sofort Kehre oder Drehkehre.

35. **Stunde.** Ordnungsübungen mit Stabbelastung: Verbindung von Reihungen und Schwenkungen im Zuge.

Klettertau: Mehrmaliges Auf- und Abwärtsklettern an 1 Tau.

Hochweitsprung mit Brett: 85 cm Höhe zu 150 cm Weite.

36. **Stunde.** Reck: Nach einer ganzen Drehung im Streckhang um eine ellengriffs fassende Hand den Felgaufschwung; alsdann Rücksenken in den Sturzhang und Knieaufschwung — oder Felgumschwung und Rücksenken 2c. — oder Rücksenken 2c. und dann Felgumschwung — oder Felgumschwung und Sturzkippen oder umgekehrt; schließlich den Unterschwung.

Pferd (lang oder schräg gestellt): Fechtersprünge zum Aufsitz auf Kreuz, Sattel oder Hals. Kehrsprung über das Pferd. Längensprung.

37. Stunde. Übungen mit dem Eisenstab: Armstoßen und -schwingen; Rumpfbeugen und Spreizen eines Beines. Armkreuzen, Hockstellung, Hüpfen an und von Ort in derselben.

Barren (brusthoch): Aus dem Innenseitstand Flankenschwung rückwärts (z. B. rechts) mit sofortigem Spreizen eines (hier des linken) Beines in den Grätschsitz hinter den Händen; Vorschwung und Innenkreis über den ungleichseitigen und sofort auch über den gleichseitigen Holm in den Reitsitz vor der Hand, Rückschwung und Vorwärtsdrehen in den Schulterstand auf 1 Arm, Überheben auf den andern; Schluß der Übung wie in der 14. Stunde. Statt des Schulterstandes auch Stützwage, jedoch blos auf 1 Arm, ohne Überheben auf den andern.

38. Stunde. Übungen mit 2 Keulen: Schwingen im Halbkreis neben einer Körperseite (aus der Schräghoch- zur Schrägtiefhaltung) ohne und mit Umkippen beider oder 1 Keule, ohne oder mit Halten eines Armes. — Wetthangeln im Beugehang an 1 Stange.

Sprung mit 90 cm hoch gelegtem Schrägbrett über eine bis zu 160 cm hoch gespannte Schnur.

39. Stunde. Gehen über den Schwebebaum mit Senken in die Hockstellung auf einem Bein.

2 Kletterstangen: Hangzucken (ohne Schwung) im Beugehang aufwärts bis 4 m über dem Boden. Wanderklettern erst in der halben Stangenhöhe in wagrechter Richtung, die letzte Hälfte der Stangenreihe aber schräg aufwärts, bis zu 24 Stangen.

Spiel: Kampfübungen.

40. Stunde. Übungen mit 2 langen Stäben: X 2 d e f verbunden mit 1 a c d e f. — Straffschritt mit Stabbelastung (bei übergeschultertem Stab) im Umzug einer geöffneten Flankenreihe.

Stemmbalken: Das „Vor-" und „Rückschwingen" mit folgendem Kreisen desselben Beines und alsbald die Kreisflanke in 2 Zeiten. Das Vor- und Rückschwingen ꝛc. erst mit dem einen, dann mit dem andern Bein und hernach erst die Kreisflanke. — Freisprung auf und über das pauschenlose Gerät.

41. Stunde. Wagrechte Leiter: Drehhangeln mit Schwingen. Überdrehen und Durchhocken. Klimmziehen als Wettübung.

Barren (schulterhoch): Aus dem Querstand vorlings am Barrenende Eingrätschen über einen Holm in den Reit- oder Außenquersitz vor der Hand auf dem andern Holm, Schwingen mit Armwippen und Stützhüpfen vorwärts bei jedem Vorschwung bis in die

Barrenmitte, alsdann Vorwärtsdrehen in den Oberarmstand und wieder Zurückdrehen in den Oberarmhang, Kippe und Wende oder Schwungstemmen und Kehre. — Dem Oberarmstehen ein Beinkreisen vorausgeschickt. — Der Abgang mit Schwungstemmen und Schnörkel &c.

42. **Stunde.** Übungen mit dem Eisenstab: Auslage und Ausfall mit Überschreiten. Schräghaltung des Stabes, ein Arm gestreckt, die andere Hand im Nacken. — Gehen im Viereck mit Niederhüpfen.

Reck: Die Übungen der 16. Stunde. Im Knickstütz rücklings: Seitstellen einer Hand zum Spannstütz — oder Knickstützwechsel auf einem Arm bei grifffesten Händen — oder 1/2 Drehung in den Stütz vorlings und (Niedersprung oder) Aufstemmen in den Streckstütz und Unterschwung.

43. **Stunde.** Pferd: Sprungdrehen wie 12. Stunde und a) ein Rückspreizen des vorderen Beines in den Vorlingsstütz, daran entweder gleich ein Überschwung oder ein Außenkreis desselben (Innenkreis des andern) Beines wieder in den Stütz — oder ein „Rückschwingen" und ein Innenkreis desselben Beines — oder ein Schraubenaufsitzen rückwärts mit weiterer Anfügung; b) vor dem Rückspreizen die „Gaffel." Versuch der „Finte." — Wetthangeln im Beugehang an 2 Stangen.

Weitsprung: ohne Brett bis zu 180 cm.

44. **Stunde.** Übungen mit 2 Keulen: Die Übungen der 38. Stunde mit Schreiten in den Ausfall vorwärts oder die Auslage rückwärts; mit dem Halten eines Armes ein Kreisen des andern verbunden.

Bock: Grätschsprung über den brusthoch langgestellten Bock mit vorgestellter bis zu 60 cm hochgelegter Schnur; das Brett 60 bis 80 cm abgerückt.

Spiel: Dreischlag.

45. **Stunde.** Hochsprung: ohne Brett mit Anlauf von 90 cm ab. — Gehen auf dem Schwebebaum wie 39. Stunde. — Gerwerfen.

46. **Stunde.** Ordnungsübungen mit Stabbelastung: Windungen im Zuge. Verbindung von Schwenkung, Reihung und Windung im Zuge. Straffschritt mit Stabbelastung in langen Stirnreihen (12—16).

Barren (schulterhoch): Aus dem Seitstand mit Anlauf und mit Absprung vom Brett Wendeschwung in den Querstreckstütz und Vorschwingen mit Stützhüpfen vorwärts, alsdann Rückschwingen mit Armwippen (ein- oder mehrmals) und Senken in den Oberarmhang,

Kippen und Innenkreis über den gleichseitigen Holm und Weiterspreizen vor die andere Hand zum Niedersprung seitwärts (durch Überspreizen des anderen Beines rückwärts) — oder nach dem Innnenkreis über den gleichseitigen sofort jenen über den ungleichseitigen Holm (=Innenkreis über beide Holme), dann Schwingen mit Armwippen bezw. Stützhüpfen wie zu Anfang bis ans Barrenende; dort Ausgrätschen vorwärts über 1 Holm.

47. Stunde. Stemmbalken: Ein Durchhocken vor- und sofort wieder rückwärts zum Niedersprung — oder eine Kreisflanke zum Niedersprung und sofort Übersprung über das Gerät. Grätschsprung.

Reck: Dem Schwungkippen folgen die Anfügungen der 37. Stunde oder ein Vorwärtsdrehen in den Beugehang und das Schwungstemmen.

48. Stunde. Übungen mit 1 langen Stab: VIII 30—36.

1 Kletterstange: Aufklettern entweder mit Kletterschluß nur eines Beines oder Griff nur einer Hand.

Spiel: Turmball.

49. Stunde. Übungen mit 2 Keulen: In der Hochhebhaltung der Arme Handkreis rücklings links und rechts (mit flüchtigem Armbeugen). Ein Schwingen (2 mal Schwingen) aus dem Seitheben zum Hochheben der Arme und 2 Handkreise (bezw. einen) rücklings; desgleichen Armkreisen zur Hochhebhaltung 2c. In räumlich oder zeitlich verschiedener Anordnung. — Wetthangeln an 2 Tauen. — Gerwerfen.

50. Stunde. Schräge Leiter: Hangeln und Hangzucken rücklings (letzteres nur an den Holmen). Klimmziehen, wenigstens 8 Züge. — Dauerlauf 11 Minuten.

Pferd: Sprungdrehen wie 13. Stunde und ein Innenkreis des vorderen Beines (wieder in den Seitschwebestütz mit quergegrätschten Beinen); die Schere seitwärts entweder mit folgendem Schraubenabgang oder mit weiterer Anfügung. Finte zum Niedersprung und sofort ein Übersprung.

51. Stunde. Ordnungsübungen mit Stabbelastung: Reihung der Reihenkörper im „Gefüge" mit Winkelzügen, neben, vor oder hinter den ersten, letzten oder einen mittleren Zug. — Wettklettern an 1 Stange.

Barren (brusthoch): Aus dem Querstand vorlings am Barrenende Schwingen der geschlossenen Beine unter einer Hand hindurch zum Außenquersitz vor derselben Hand, Ein- und Rückschwung zum Niedersprung und sofort wieder Aufsprung zur widergleichen Übung —

oder zum Eingrätschen über den andern Holm in den Außenquersitz auf dem ersteren Holm — oder das Eingrätschen mit Überspreizen wie in der 18. Stunde; sodann Schraubenaufsitzen in den Grätschsitz hinter den Händen; aus demselben schwungloses Vorwärtsdrehen in den Schulterstand oder in die Stützwage, Überheben in den Schulterstand, bezw. in die Stützwage auf dem andern Arm, Zurückdrehen und entweder mit Oberarmkippe und Wende den Abgang — oder Ausschwingen vorwärts über ein Holmende (mit geschlossenen Beinen) mit entsprechender ¼ Drehung in den Stand neben dem andern Holmende (= „Kreiswende").

52. **Stunde.** Senkrechte Leiter: Steigen rücklings in den bisher erlernten Arten. — Tiefsprung von einer Leitersprosse aus 150—190 cm Höhe.

Klettertau: Hangzucken an 1 Tau.

Spiel: Deutsches Ballspiel.

53. **Stunde.** Reck: Aus dem Streckhang Aufziehen in den Unter- und Oberarmhang erst eines Armes, dann beider Arme nacheinander, dann mit Hangzucken in den Unter- und Oberarmhang beider Arme gleichzeitig. Klimmziehen im Hang an einem Arm, die andere Hand umfaßt das Gelenk. — Dauerlauf 11 Minuten. — Gerwerfen.

54. **Stunde.** Stemmbalken: Einspreizen über die ungleichseitige Pausche (entweder aus dem Aufsprung — oder nach einem „Vorschwingen" — oder nach einem „Rück"- und „Vorschwingen" — oder nach einem Kreisflankenschwung) und sofort die Schere seitwärts in den Seitschwebestütz auf den Pauschen. Fortsetzung der Übung wie 32. Stunde. — Straffschritt mit Stabbelastung in langen Stirnreihen.

Wagrechte Leiter: Hangzucken im Quer- und Seitstreckhang an den Holmen mit erschwerenden Beinhaltungen oder im Beugehang. — Klimmziehen als Wettübung.

55. **Stunde.** Übungen mit dem Eisenstab: Drehen des Stabes wechselnd mit Drehen der Hand (letzteres) auch mit Kreisschwingen des Stabes, Schrittstellungen, Spreizen. — Gehen im Viereck mit Niederhüpfen. — Wetthangeln an 1 Tau. —

Hochweitsprung mit Brett 90 cm Höhe bei 160 cm Weite.

56. **Stunde.** Übungen mit 2 Keulen: Schwingen im Halbkreis und Armkreisen mit sich kreuzenden Armen (Halbkreis) teils vor, teils hinter dem Leibe oder mit beiden Armen hinter dem Leibe.

2 Kletterstangen: Schwingen im Streckhang mit Hangzucken aufwärts in der Anordnung wie 6. Stunde. Überdrehen aus dem ruhigen Beugehang in den Sturz- oder in den Rücklingshang und wieder zurück in den Beugehang, ein oder 2 mal.

Spiel: Kreisfußball.

57. **Stunde.** Barren (schulterhoch): Aus dem Querstand vorlings am Barrenende Aufsprung in den Knickstütz und Stützhüpfen vorwärts bis in die Barrenmitte — oder Aufsprung in den Streckstütz und Drehstützeln bis in die Barrenmitte — oder Aufsprung in den Streckstütz und langsames Beinheben vorwärts in den Grätschsitz vor den Händen, dann Vorgreifen und möglichst schwungloses Heben der Beine rückwärts wieder in den Streckstütz; in der Barrenmitte Schwingen im Streckstütz mit ein- oder mehrmaligem Beinkreisen über den gleichseitigen oder ungleichseitigen Holm und alsdann Vorwärtsdrehen in den Oberarmstand, Rückwärtsdrehen in den Oberarmhang und einen Abschluß wie 41. Stunde.

Reck (sprunghoch): Dem Knieaufschwung in den Streckstütz folgt ein Rücksenken und Vorschwingen der Beine wie zum Unterschwung; mit dem nächsten Vorschwung ein Felgaufschwung, ein Knieaufschwung (des andern Beines), welchen beiden Übungen noch eine Hangkehre vorausgehen kann.

58. **Stunde.** Übungen mit 2 langen Stäben: VIII B 15 und 16 mit Auswahl. — Dauerlauf $11\frac{1}{2}$ Minuten.

Pferd: Hintersprünge. Aus dem Stand oder mit Anlauf Kehrschwung in den Schrägsitz, in den Grätschsitz. Kehre über das Kreuz. Längensprung über eine vorgespannte Schnur hinweg.

59. **Stunde.** Ordnungsübungen mit Stabbelastung: Schwenken im Reihenkörpergefüge und in den Gliedern desselben.

Weitsprung: mit Brett bis zu 230 cm. — Gerwerfen.

60. **Stunde.** Barren (brusthoch): Eingrätschen über 1 Holm und sofort Kehrschwung über den andern (mit gleichzeitiger Drehung gegen den Barren) in den Seitliegestütz vorlings; alsdann Schraubenaufsitzen rückwärts in den Reitsitz vor der Hand auf dem nähern Holm (oder in den Grätschsitz vor den Händen) — oder Innenkreis eines Beines und sofort Überspreizen desselben Beines in den Grätschsitz hinter den Händen — oder Innenkreis eines Beines und dann Schraubenaufsitzen wie vorhin; aus dem Grätschsitz Rückwärtsdrehen in die Kipplage und Weiterdrehen (erst in den Grätschsitz hinter den Händen, später) in das Oberarmstehen mit gestreckten Hüften; schließlich ent-

weder die Wende oder ein Senken in den Oberarmhang ꝛc. wie 41. Stunde. — Wettklettern an 2 Stangen.

Spiel: Barlauf.

61. Stunde. Übungen mit dem Eisenstab: Schräghaltungen rückwärts tief, vorwärts hoch; Auslage und Ausfall mit Drehungen. Hüpfübungen mit Stütz am Stabe.

Stabhochsprung bis zu 120 cm.

62. Stunde. Übungen mit 2 Keulen: Schwingen eines Armes im 1/2 und 1/1 Kreis, während der andere in der Seithebhaltung Handkreise ausführt. Auch in räumlich und zeitlich verschiedener Anordnung. — Dauerlauf 11 1/2 Minuten.

Bock. Grätschsprung über zwei aneinander gestellte Böcke (der nähere quer, der andere langgestellt und umgekehrt, hüft- bis brusthoch) mit Aufgreifen auf dem entfernteren oder auf dem näheren Bock.

63. Stunde. Reck (sprunghoch): Klimmziehen als Wettübung. Schwungkippen, Rücksenken und (mit Durchhocken eines Beines) Knie- oder Mühlaufschwung, Überspreizen in den Sitz und entweder Senken in den Knickstütz rücklings und dann weiter 1/2 Drehung in den Knickstütz vorlings zum Niedersprung — oder Senken rückwärts in den Sturzhang rücklings und von da mit gebeugten Hüften in den Hang rücklings, dann 1/2 oder 1/1 Drehung um die Längenachse und Niedersprung.

Stemmbalken: Grätschsprung, Hechtsprung, Freisprung.

64. Stunde. Übungen mit 1 langen Stab: X 4 ll—nn.

1 Kletterstange: Beugehangeln auf- und abwärts, möglichst die ganze Stangenhöhe 1 1/2 mal. Desgleichen auch Hangzucken.

Spiel: Deutsches Ballspiel.

65. Stunde. Schräge Leiter: Hangzucken auf- und abwärts an der Außenseite eines Holmes mit Ristgriff. Dasselbe an einem Holm hinauf, am andern hinab. Hangzucken aufwärts an der Außenseite und Hangeln abwärts an der Innenseite des andern Holmes. — Dauerlauf 12 Minuten.

Stabhochsprung bis zu 130 cm.

66. Stunde. Barren (brusthoch): Schwingen der geschlossenen Beine unter einer Hand hindurch (von außen nach innen) in den Reitsitz vor dieser Hand; schwungloses Überspreizen des äußeren Beines in den Streckstütz, Armbeugen, Knickstützwechsel auf 1 Arm, Niedersprung und sofort wieder Aufsprung entweder zur widergleichen Übung — oder zum Eingrätschen über 1 Holm mit angefügtem Kehrschwung — oder zur Kehre über den anderen Holm.

Reck (sprunghoch): Aus dem ruhigen Streckhang rasches Heben und Durchhocken beider Beine in den Sturzhang rücklings, dann entweder den Kreuzaufzug — oder Senken in den Hang, 1/1 Drehung und Felgaufschwung, — oder Senken und wieder Heben zum Kreuzaufzug — oder Senken, Heben und Durchhocken zum Felgaufzug.

67. Stunde. Übungen mit 2 Keulen: Armkreise vor dem Leibe, unterbrochen von einem Handkreise (oder zwei) in der Hoch- oder Tiefstreckhaltung, zu 8- bezw. 16zeitigen Übungen ausgebaut.

2 Kletterstangen: Hangeln mit Übergreifen (jede Hand greift höher als die vorige). Wanderklettern schrägab- und dann schräg aufwärts bis zu 28 Stangen. — Gerwerfen.

68. Stunde. Ordnungsübungen mit Stabbelastung: Verbindung von Schwenkung und Reihung in einem Reihenkörpergefüge.

Pferd: Sprungdrehen (z. B. links) mit Innenkreis (des rechten Beines) in den Seitschwebestütz auf beiden Pauschen mit Vorhebhaltung der Beine zu beiden Seiten eines (des rechten) Armes (= „Schraube rechts vorwärts"); sodann entweder die „Schraube rückwärts mit Außenkreis" — oder der Außenkreis (des rechten Beines) ohne Drehung in den Niedersprung — oder diesen Außenkreis zum Kehraufsitzen (auf den Hals).

69. Stunde. Wagrechte Leiter: Mit Schwingen im Beugehang Hangzucken in verschiedenen Anordnungen. Hangzucken von Sprosse zu Sprosse im Streckhang. — Klimmziehen als Wettübung. — Straffschritt im Zuge mit übergeschultertem Stabe.

Stabhochsprung bis zu 140 cm.

70. Stunde. Barren (brusthoch): Eingrätschen über 1 Holm zum Scheraufsitzen in den Grätschsitz hinter den Händen, Rückstellen und (ein- oder mehreremal) Rückschwingen mit Armwippen und Stützhüpfen rückwärts und nach einem Zwischenschwung Vorwärtsdrehen in den Oberarmstand, aus demselben Weiterdrehen in die „Kipplage", alsdann Senken der Beine in den Oberarmhang und Schwungstemmen mit angefügter Drehkehre — oder aus der Kipplage Aufkippen und die Drehwende. — Wetthangzucken an 2 Stangen.

Spiel: Barlauf.

71. Stunde. Übungen mit 2 langen Stäben: VII mit V 34—40. — Dauerlauf 12 Minuten.

Reck (scheitelhoch): Kippen in den Streckstütz, Flanke in den Sitz, Rücksenken und Kreuzaufschwung, Senken in den Knickstütz rücklings und Drehstützeln.

72. **Stunde.** Pferd: Einspreizen über die gleichseitige Pausche und sofort die Schere seitwärts, Ausspreizen in den Vorlingsstütz und „Rückschwingen" mit Fortsetzung wie in der 28. Stunde der 8. Klasse oder die „Finte" (z. B. über den Hals) mit Spreizaufsitzen (auf das Kreuz) und entsprechender Fortsetzung bezw. Abschluß der Übung.

1 Kletterstange: Hangzucken aufwärts, Beugehangeln abwärts. — Gerwerfen.

73. **Stunde.** Übungen mit 2 Keulen: Handkreise in der Vorhebhaltung der Arme außen und innen, vorwärts und rückwärts, mit Armkreisen und Schwingen im Halbkreise blos neben einer Körperseite oder abwechselnd an beiden zu 8- bezw. 16zeitigen Übungsfolgen verbunden. — Wetthangeln an 2 Tauen.

Stabhochsprung bis zu 150 cm.

74. **Stunde.** Klettertau: Klettern an einem und an 2 Tauen in verschiedenen Griffarten und mit möglichst wenig Griffen. Klimmziehen an 2 Tauen als Wettübung.

Barren (schulterhoch): Kleiner und großer Löwengang bis in die Barrenmitte, dort kurzen Abschluß der Übung mit Schwung.

75. **Stunde.** Übungen mit dem Eisenstab: Aufstellung in Gegnerrotten. Stabfällen, Gleitstoß wagerecht und schräg und die denselben entsprechenden „Deckungen." Auslage, Hüpfen in der Auslagestellung; Ausfall.

Senkrechte Leiter: Steigen und Steighüpfen rücklings aufwärts. Hangeln abwärts im Rücklingshang. — Tiefsprung von einer Leitersprosse aus 160—200 cm Höhe.

76. **Stunde.** Stemmbalken: Dem Sprungdrehen wie in der 68. Stunde folgt das Zurückspreizen des (rechten) Beines und nach einem Zwischenschwung beider Beine (linkshin) die Schere (rechts seitwärts) mit Fortsetzung der Übung wie 32. Stunde.

Reck (sprunghoch): Aus dem Streckhang eine Hangkehre — oder ein Felgaufschwung und rasches Senken — oder Hangkehre, Felgaufschwung und rasches Senken — oder Felgaufschwung, rasches Senken und dann Hangkehre; alsdann Knieaufschwung, Felgumschwung und sofort Niedersprung — oder Knieaufschwung und Felgüberschwung in den Stand.

77. **Stunde.** Übungen mit 2 Keulen: Zusammengesetzte Übungsverbindungen aus dem bisher Erlernten und zwar so, daß mehrere Übungsreihen ohne Unterbrechung sich folgen; auch in Rotten oder Reihen widergleich dargestellt; desgleichen in zeitlich verschiedener Anordnung. — Wetthangzucken an 2 Stangen.

Stabhochsprung bis zu 160 cm.

78. **Stunde.** Barren (brusthoch): Aus dem Querstand vorlings am Barrenende Kehrschwung (von außen her) über 1 Holm in den Grätschsitz vor den Händen, dann Schwingen mit Armwippen und Stützhüpfen vorwärts bei jedem Rückschwung bis in die Barrenmitte; dort aus dem Streckstützschwingen Rückwärtssenken in die Kipplage und Weiterdrehen in den Oberarmstand; dann Vollendung der Rolle rückwärts in den Streckstütz und Abschluß der Übung nach einem Beinkreisen mit „Schnörkel" (oder der Abart desselben) oder mit Kippen und Wende 2c. — Gerwerfen.

79. **Stunde.** Übungen mit 1 langen Stab: IX 13—16. — Straffschritt wie 69. Stunde. —

Reck: Aus dem Seitstreckhang ristgriffs am sprunghohen Gerät Aufziehen in den Knickstütz eines Armes und Stemmen in den Streckstütz; desgleichen aus dem Querhang; alsdann Sturzkippen freie Felge, Felgüberschwung in den Stand.

80. **Stunde.** Übungen mit dem Eisenstab: Beidarmiges Überheben rückwärts und vorwärts (letzteres führt in eine Armhaltung) verbunden mit Ausfall und Wechselhüpfen in der Ausfallstellung.

2 Kletterstangen: Hangzucken auf- und abwärts im Streck- und Beugehang. Wanderklettern, die erste Hälfte in ganzer Stangenhöhe in wagerechter Richtung, die zweite schräg abwärts bis zu 32 Stangen.

Bock (langgestellt): Grätschsprung mit vor- und hintergestellter Schnur. Hechtsprung über den brusthoch quergestellten Bock.

Druck
der
Kayser'schen Hofbuchdruckerei
in
Kaiserslautern.